

تصویر ابو عبد الرحمن الکردي



منتلی اقرا الشقافی
www.iqra.ahlamontada.com

چاره سه‌ری نه خوشتی به گول و گی

ناماده کوردنی
فائق محمد نادری

پۆدبەرماننى جۆرمها كۆتیب: سەردانى: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأَ الثَّقَافِي)

پرای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www.lqra.ahlamontada.com



www.lqra.ahlamontada.com

للكتيب (كوردى . عربى . فارسى)



ناوی کتیب : چارمه رکردنی نه خوشی به گون و گیا

ناوی نووسهر : فایق محمد نادر

نوبته چاپ : چاپی یه کهم

تیراژ : (۷۵۰) دانه

ژماره سپاردن : (۹۵۷) ی پښتو دراوه له لایهن وزارتې روشنېږیږه

چىمكىك لە ژياننامەى نووسەر

مەن كە ئاۋم (فايەق محمد ئابدى) خەلقى گوندى (سەردۇش) م سەر بە شارى مەريوان لە كوردستانى رۇھەلات ھەر لە تەمەنى منالى يەنە كە ھۇش پەيدا كەردۇ ھەزەم بە خەزەمەتى مەزەنەتى ۋە نىشتەمان پەرۋەرى ئەكەرد ھاونىشتەمان ۋە ھەم دۇستانم خۇش دەۋىست ھەزەم كەرد بە رىنگايەكى دىلەزەنە ۋە زانىيارىنە ۋە شىاۋ ۋەك رىنگاي (طب)ى گىيايى يەنە خەزەمەت بگەم ئاشنا بولۇن مەن لەگەل گىيادەرمانى يە شىفا بە خەشەكان:

لە تەمەنى (١٢) سالىدا بە دل خۇشحال بوم كە لە ھەكمىيە كوردە نەتەرايەتەيەكانى خۇمان نەزىك بىمەرە ھەرۋەھا لە باۋك ۋە باپىران ۋە عالمە بە تەجرىبەكان ۋە شارەزايانى ئەم بولرە كەلك ۋە ھەرگىز ۋە ئەمەزنى كە لە ئاۋ دىلەندا چەند دەنكە گەرەم ۋە مەرۋىيەك ھەيە كە مەنىش بىن بەش نەبەم ئى ۋە كەلكم ئى ۋە ھەرگىز ۋە گۆنم بۇ ئامۇزگارى ۋە رىئەنۋى ۋە زانىيارى يەكانيان رادەگىرت ۋە لە ھەر شەۋىنەك باسى كەتتەيەكان بۇ بىكردەيە سەبارەت بە گۈل ۋە گىياۋ دەرمەن ئەۋا بە تاسەرە خۇم بەى كەتتەبە دەگەياند ۋە گۆرگىيا ۋە گۈل ۋە دەرمەنەكانم ئەمۇزىيە ۋە ھەر جىگەيەك بىم بىستايە كە ھەكمىيەك ھەيە سەردەنم ئەكەرد ۋە بە پەرۋەشەۋە گۆنم بۇ ئامۇزگارى يەكانى ئەكەرد ۋە كەلكم ئى ۋە ھەرگىز ھەر لەۋ كاتەۋە كە دەستەم بە ناسىنى گىياۋ دەرمەن كەرد تا تەمەنى (٢٥) سالى لەسەر ئەخۇش ۋە دەرۋەست بولنى ئەخۇش لە مەۋقۇدا دەستەم بە خەۋىندەنەۋە كەرد ، لە كەتتەبە بەرەۋ بە نەرخەكانى مامۇستاي گەرە ۋە ئاۋدو (ابو على سىنا) ۋە مامۇستاي گەرە (زەكرىي رەزى) ۋە لە رەبەزى مامۇستاي گەرە ۋە بەرەز (قەمانى ھەكىم) ۋە مامۇستاي پايمەرىزى كورد (شىخ سراج الدىن) ى بىيارە . كاتتەك دەستەم بە خەزەمەت كەرد لە رىنگاي دەرمەنگەرى گىيايى يەنە لەگەل ئەۋ گۆرگىيا ۋە گۈلە شىفا بە خەشەكان ئاشنا بوم كە ھەر گۈلەك لە شاخەيەك ۋە ھەر گىيايەك لە دۆلەك كاتتەك دەرمەنم ئى دەرۋەست ئەكەردن پەش ئەۋەى بىدەم بە خەلك يان ئەخۇشەكە لەسەر گىيان ۋە لەشى خۇم تاقىم دەكەردەۋە بۇ ئەۋەى دىلەيا بىم كە ئەۋ دەرمەنە زىيانى بۇ كەسى تەدا نەبە سود بەخەشە كاتتەك كە ئاشنا بوم بە دەرمەنى گۆرگىيا ۋە گۈل خەزەمەت بە ھاونىشتەمانە ھەزەركەن مەزەنە ئەخۇشە دىلەكەۋەكان ئەكەرد كاتتەك ئەخۇشەكان كەلكيان ئى ۋە ھەرگىز ۋە چاك دەۋەنەۋە زۆر زۆر خۇشحال دەۋەم زىاتەر ھەستەم بە دىلەزەۋى دەكەرد كە پەرە بە كارۋ پەشەكەى خۇم بەدەم ۋە ھەستەم بە مەندىر بولون نەدەكەرد لە خەۋى مەزەن بە زىيا بىن كە مەن دەۋەتەم لەم بولرەدا خەزەمەت بە چىنى چەسەرە ۋە ھەزەركەن بگەم بە شانەزى يەنە . بەلام



بە داخىرە كە كەسنىڭ يان لايىمىنىڭ يان كارىدەستىڭ كە دەستى يارمەتتەم بۇ ئىزىڭ بىكات و
 پىشت گىرىم بىكات بۇ ئىرەي كە مۇلەتەم پىن بىرىت كە لە بولرى حەكىمى دا پىرە بەكارمەم
 بىدەم بە بىن خەم وە بىتوانىن لەگەل ئىر بىلەرە حەكىمە شارەزايانى كوردستانى باشور
 پىنگەرە كۆمەلەيەمكى حەكىمى باشى شارەزا دابەمىزىننىن و سەندىكايەك بۇخۇمان دروست
 بىكەين بۇ ئىرەي پىرە بەكارو چالاكى دەرمان سازىمەكەي خۇمان بەدىن و كەلكى زىياتر و
 سودى باشتەر بىگەيەننە مىللەتەكەي خۇمان ، ھەرچەندە مەن پىشت بە خواگەلىك كەسەم بە
 دەرمانى گول ۋە گىيا چاك كىردەتەرە دواي ئىرەي خواي گەرە شىلەي دان . بەلەم تا ئىستە
 ھىچ دەستگار تەلەفوزون و رادىيۇنىك چاۋ پىنگەمۇنى لەگەل مەن نەكردەۋە تەنھا رۇننامەي
 (پىيازى ئازادى) سەر بە حىزىي سۇشالەستى بىرىزى نەمىن كە لە بىرەلرى
 ۱۳۹۹۸/۱۲/۱۵ لەلەيەن رۇننامەي ناۋ بىرلە بىمۇي بىرىزى كاك حەمىد رەشىد لىرەج كە
 ھەۋال ئىرى حىزىي سۇشالەستى كوردستانە مەنى بە گەل كوردستان ئاساند زۇر
 سۇپاسى لەگەم بىرلە پىرىزى خۇشەيىستەم كاك ھادى جەلەر ەلى لىرمانىرە لە زراە
 دانىشتىۋى شارى سىلەمانىيە كە زۇر دىلەسۇزۇ نىشتەمان پىرەرە لە (۱۹۹۸/۲/۱۵)
 پىشنىيەرى كىرە كە كىتەبىك دەر بىكەم لىسەر چارەسەرى نەخۇشەيەكان بە دەرمانى گول
 گىيا و گول ۋە بۇ ئىرەي بىيىتە خەزىنەيەك بۇ گەل كوردەنەۋى دىلەۋزى كەلكى لۇۋە بىگىرت و
 ئىر شارەزاي و رىئايەنەي كە ھەمە سەبارەت بە دەرمان گەرى و حەكىمى پىش كەش بە
 لىرەمەنگى نەتەرەيى كورد بىگىرت چۈنكە شارەزوي كۆكردەنەۋى زانىيەرى بو خولەيى
 شارەزايونى زانىيەرى گول گىيا و گول ۋە دەرمان بىۋە زۇر ھانى دام و ھەلەلە لەگەل
 يارمەتتەم بىدات كەلەرەكى نوسىنەۋە پوختەكردنى نوسىنەۋەكان بىگىرتە ئىستۆي خۇي
 چۈنكە مەن بىزمانى كوردى نەم خۇنەۋە ، زۇر زۇر سۇپاسى ئەكەم كە ئىرەكى بىرلەنەي
 خۇي بە جىن ھىنا يارمەتى دام و زەھمەتى زۇرى لەگەل كىشام و ھەلەلە نوسىنەۋە و
 لىرەكردنى كىتەبەكەم و بىرەكەي كىتەبەكەي دەرە لە گەلەلدەۋەندە بىۋە ، ھەرەھا كە
 خەرىكى نوسىنەۋەي ئەم كىتەبە بىۋەم بىرلە بىرلەم كاك عبدەلە دىرەش مەۋىسى پۇلەس لە
 بىرەلرى (۱۹۹۸/۱۲/۲۰) دواي ئى كىرەم كە بىرەۋەم بىم لە نوسىنەۋەي لىرەش بىلەننى
 ھەۋكەرى كىرەنى دىمەن زۇر سۇپاسى ئەكەم .

مەن خەزەمەت بە نەخۇشە ھەۋەكەنى شارى سىلەمانى دەرەۋەرى و شارەۋچەكەكانى
 پىنچەۋىن وسىدە ۋە كەلەر دەرەۋەندىخان و چەمچەمال و چولر قەرنە و كۆرە

مەرۋەھا مەلىكە سۇدىيان لە كارەمەم بىتۈرۈپ ۋە ناۋى چەند نەخۇشنىكتان بۇ نىشان ئەكەم كە كەلىكان ئۇ ۋەرگىرتۈرۈپ بۇ نەمۇنە ۋەك .

۱-كەك بەرزان رەۋف كە مەندەلىكە دەستى سوتا بۇ خەلىكى زەرگەتەى كۆن بۇ نەنجۈمەنە كە زانباريان لە بارەى مەرۋە ھەبۇ لە خەستەخانەى لىجىنەى يەكە نەريان كۆرۈ ھىنايان بۇلام بە يارمەتى خۇاى مەزىن بە ماۋەى (۱۰) كۆز چاك بۇ بىن نەۋەى شۈىنى بىرىنەكەى دىار بىن ۋە دەستى سەلەت

۲-مەندەلىكى تەمەن (۲) سەل بە ناۋى مەمەد ئىمان خەلىكى كۆندى مەيولەكە ئۇر قاچى مەندەلىكە سوتا بۇ كە ماۋەى (۱) مانگ ۋە نىو لە خەستەخانە لىجىنەى يەكە بۇ ھىنايان بۇلاى مەن بە يارمەتى خۇاى مەزىن بە ماۋەى (۱۲) كۆز بە دەرمانى كۆل ۋە كىيا چاك بۇۋەۋە ۋە مەرۋەھا بۇ نەخۇشى (دەۋالەتلىك) (دەرە رىۋى) كە ئۆزى بەى رۇشنىرەن دەرمان چارەسەرى چەند كرانە ۋە زەھەمەتە تەنەنت لە نەۋەى ۋولات (لەۋىيا) كە مەن تا ئىستە چەند نەخۇشنىك چاك كۆرۈۋەتەرە يەكەك لە نەخۇشەنە (شاىان احمەد كرىم) سەلىمانى دەرۋەھا مەلىكە (۱۹۷۲) ۋە خۇشكى بەرەز كۆلۈزە مەدەلە كەرىمكى ئاشتى سەلىمانى ، مەلىكە زەھىر سەلىمانى مەرىشك قۇشە لە ئۇر پەرەكە ۋە خۇشكى بەرەز ئاورىگ سەلىمانى رەگارى سۇپاس بۇ خۇاى مەزىن كە يارمەتى دەرمان بۇتۇم دىلى ئەم نەخۇشە دەلىكەۋەنە خۇش بىكەم بە ھۇى دەرمانى كۆل كىياۋە مەرۋەھا نەخۇشنىكى تەرىپەۋى خەزەنى كاك احمەد قانە ھەمە دانىشتۇى سەلىمانى كەنى كۆرەك كە نەخۇشى ئۇنەى ھەبۇ نەكتۇر بەرىارى دابۇ كە نەشتەرىگەى بۇ بىكات نەترەسە لە ەمەلىيەتكە بۇزە ھىناى بۇلاى مەن بە دەرمان چارەسەرى كرا . مەرۋەھا كاك مەدەلە ۋەستە رەسۇل سەلىمانى ، چاۋى تانەى سەپى كەرتۈرۈپ سەرى ھىنايان بۇلاى مەن عىلاج كرا چاۋى چاك بۇۋەۋە ۋە پوناكى ھاتەرە چاۋەكانى ، لە بىرىنى بىچۇك تا كەۋرە مەن سۇدەم لە دەرمانى كىياى ۋەرگىرتۈرۈپ .

ھەۋەنىشتەمەن ۋە بىراىنى بەرەز ۋە نەرخم خۇشكانى بەرەز مۇف دۇستەكان نەۋەى كە دەرمان رەستەلەكە كىياۋ كۆلى دەرمانى سەۋەتى ۋولات ئاشنا بىن ۋە كەلىكى ئۇ ۋەرەگەن كە مەن لەلەين خۇمەرە بە ئۇۋەى بەرەزى بىناسىنەم ھەۋادەم ئەكەم كەم كۆپى ھەبۇ لىم بىۋەن چۈنكە ئۇۋەى نەسەنەم .

بەرەزەن سەۋەتا داۋا لە بەرەزەن ئەكەم ھەتا بە باشى شارەزەى كىياۋ نەۋەت ۋە كۆل ۋە دەرمان نەبەن ھەر لە خۇتەنەرە لەسەر مەلۇماتى كەتتەبەك دەرمانگەرى ئەكەن ۋە دەرمان بە شارەزەى بەكەر بىنەن بىچەكە لەۋە كە كىياۋ كۆل ۋە پەرەكە ھەيانە سۇد لە تۇۋەكەى

ۋىرەمگىرى يان گەلەكى يان گۈلەكى يان تۈرەكى يان شىرەكى يان شىلەكى يان تۈنكەلىكى يان لاسك ۋە پەل ۋە ساقەلىكى ھەيەنە خورۇ ھەيەنە ئەخۇرئىرە ھەيەنە بۇ چىرەكردى جەستە ھەيەنە ۋەك نىو نەك ۋە سەستە نەرمە ئى دەننى ھەيەنە دەى سوتىننى ۋە بۈكەلىكى بەكار دىننى ياخۇد بەگە ئى شىۋەى ترو تايبەت بەكار دىت با توشى زىان نەن ئىمە مەبەستمان ئاشنا كوردنقەنە بە بەرۋىومى سىروشتى خوا بە خشى ۋولەت پىرۋەكەمان كە بەكار ھىنانى ئەم گۈل گىيايە نەگەر بە رىڭگاي ھەكىمانە بەكار بىت بە ھىچ شىۋەيك زىيانى نىيە ، بەلكو سود بەخشە ۋە ھىچ كارىگىرى يەكى كىمايى بە جىن ناھىلىت لەناۋ خوۋىن ۋە جەستەى مۇلدا :

ئازىزان لەسەر پىرۋەكى ھەيەنە لىسۋىز كاك ھادى پەرتۈكەكەمان كىرە نو بەش بەشى يەكەم بەشى دەرمانگىرى ۋە چارەسەركىمەن سىروشتى بەشى نوۋەم ۋەسەف ۋە تەرىلى گىياۋ گۈل ۋە رۈۋەك مېۋەكانە ۋە خاسىيەتەكانى .

ئىلگادارى : - بۇ ھەر نە خوشىيەك چەند دەرماننىڭ ئامادەكراۋە بەلام تەنھا يەك دەرمانىيان بەكار نە ھىنرىت نە گاتى چاك نە بىۋونى نە خوشەكەدا دەرماننىكى تر بەكار دەھىنى .

زیڤکه یان دومه‌ل

لنگر له‌شی مرۆف نه‌توانی‌ت له رنگای گهمو گورچیله و پنیستوه ئهو چهری به زیادهو میکۆر به پيسانه لهری بداته دهرده ئه‌وا کۆ ده‌بیته‌وه له شوێنیکی جه‌سنه‌ی سرونه‌وه دهرده‌کیریت .

• چاره‌سەرکردن/گه‌لێ رنگای هه‌یه بۆ چاره‌سەرکردن ئیسه چهند رنگاو چهند دهرمانیکیان باس ده‌کین .

لوسه‌ل: به شینوه‌ی ده‌سته نهرمه و نیو نه‌مه‌که چاره‌سەر ده‌کیریت وه پاککردنه‌وه‌ی جه‌ستمش له‌ی زیاده و چهری و میکۆراتانه وه به هۆی خورده‌نی ترشه‌مه‌نی و تۆوی گه‌لیک میوه‌وه وه‌ک (۱۰۰غم تۆوی کاوه‌) + (۱۰۰غم ترشه‌ سماق) + (۱.۵ الیتر ئاو بی‌کولینی بۆ ماوه‌ی ۱۵ ده‌قیقه‌ نوایی بی‌پالیزی و نه‌خۆش ژهم ژهم و جاری (۱) پیداله‌ پێش نان بخوات).

زیڤکه ۵۰ سم^۲ ئاوی لیمۆی ترش + ۵۰ سم^۲ ئاوی سرکه‌ + ۱۰۰ غم هه‌نگوین شه‌وانه‌ دهمو چاوی پێ چهر بکات (۵) شه‌و له‌سه‌ریه‌ک تا به‌یانی پێوه‌ی بیته به‌ یانی بشۆی پاریز بکات له‌ خورده‌نی چهری شیرین و نی‌شاسته‌ و خورده‌نی سوک و ئاوی میوه‌ بخوات.

نه‌خۆشی گورچیله‌ و میزه‌لدان

خۆنه‌ری به‌ریز هه‌ر دهرمانیک له‌مانه‌ چاره‌سهریکه‌ واته‌ تۆ هه‌ریه‌ک دهرمانیان به‌هکات دینی...

(۱)- (پیشی گه‌نمه‌شامی + په‌یکوول + گه‌لای گۆز + قه‌یستران + گوله‌ گوزیوان + یه‌مکی ۱۵۰غم + یه‌ک لیتر ئاو بکولیت نوایی پا‌لاوتن بخوریتسه‌وه‌ رۆژی سێ جار پێش نان چاره‌سهری به‌ری گورچیله‌ و میزه‌لدان ده‌کات).

(۲)- (پیشی گه‌نمه‌شامی + گیای گه‌زنه‌ یه‌مکی ۲۵۰ غم تی‌که‌ل بکه‌ ، پاشان جاری ۵۰غم + نیو لیتر ئاو بکولیت رۆژی سێ جار پێش نان بخوریتسه‌وه‌ چاره‌سهری سوزه‌نه‌ک و میزه‌ چرکه‌ ده‌کات).

(۳)- (گه‌ژه‌ دار یان (دارو ژم) پنیستی نه‌م لره‌خته‌ به‌ کوترلوی جاری دوو که‌سچ هه‌رکردنی میزه‌لدان چاره‌ ده‌کات .



پۆتھەتەن پەلەسەسکەن بە گەل و گەپ

قازى ئالغا + گەزەنە لەمەرىك يەك پىيالە + نەو پەرداخ ئاۋ وەك چا بگولنەت بىپالىئورئ
بخورنەتەو مەز بەردەدەت.

(۴) - مەوەى سەنجو (يان نەمخەتى سەرلەكە) + عەناب + وەنەوشە + گەزەنە لە مەرىك ۱۰۰
غەم (يان مەرىكەك يەك پىيالە) + ۱,۵ لىتر ئاۋ بگولنەت وەك چا بخورنەتەو نۆزى سەن جار
چارەسەرى ئىتھاباتى گورچىلە و مەزەلدان ئەمكەت.

(۵) - تەكە كەركۆل (يان تەكە خەس) ھارەلەى رەگى ئەم گىياھە جارى يەك كەچەك چا + يەك
پىيالە ئاۋى گەرم ئەمجا بەرئ بە مەدەل چارەسەرى مەز بە خۇدا كەردن ئەمكەت.

(۶) - دارچىنى + زەنجەفیل + گوزدولان يەككى ۱۰۰ غەم ئەمجا جارى يەك كەچەك چىشەت
لەتەنكەلە + يەك پەرداخ ئاۋ بگولنەت و بخورنەتەو مەوەى ۱۰ نۆز چارەسەرى رەلى
گورچىلە ئەمكەت.

(۷) - بە ھۆى سەرما يان مىگروپ و ئىتھاب يان خورەنى خراپ و كارىگەن تەز گەل ھۆى
تەتوش دەپن ۵۰ غەم گەل گوزل + سەم^۲ ئاۋى لىمۇ يان وشە كرەو ۱۰ دانە + ۵۰ غەم رەگى
سەرىز + ۲ لىتر ئاۋ بىگولنەتى و بىپالىئورئ ۳ ئەم لى بىخوات جارى ۱ پەرداخ ۱۰ نۆز
بەردەمەل بىت.

پروستات

نەمخەشەمكى تايىمەتە بە نۆزى لە ئەمەنى (۵۰) سەلىدا رە ئەدەت توشى پە ئەمەت
پروستاد بە ھۆى بىن ھەزى گەلەندى پروستات و ئىتھاب و مىگروپ و بىن ھەزى لەشى
مەزەلەكە رەسەت ئەمەن ئەمجا لە شىنەۋى زىيەكەمكى بچەك ئەنەو مەزەلداندا پەيدا دەپنەت
و وەدە وەدە گەمە دەپن و دەپن بە ئەمەل تەشەنە ئەمكەت ئەنەۋى پاشا ماۋىيەك رەنگەى
مەز كەردن بگولنەت وە نەمخەشى مەزە چەكەى ئەمەن وە ئاۋى خورنەن نۆزى ھەمەن ئەم خورنەن
نۆزىنە مەترسى ئەپە بگە سەدى ھەپە ھەرچەند نەمخەشە ئەتەرسەن.

پەلەسەرگەن : (۱ شوتى بە تەنكەلە) + (سەم^۲ ئاۋى لىمۇ) + (۵۰ غەم گەل گوزل) + (۵۰ غەم
پەيگول) + (۵۰ غەم ھەزەن بگولنەت ئەمەل ۲ لىتر ئاۋ بگولنەت ۳ ئەم جارى ۲ پەرداخ بىخوات ۱۰
نۆز بەردەمەل بىن.

كرانەتا

كاتىك بىلەن ھۆي خولردىن ناۋى پىسسىرە مىكرۇبى گرانەتا ئىچىتە ناۋ لەشى مۇشۇ توشى دەمكەت، چارۋىسى كىرىشكەن ئاسانە كاتىك دەمكەت كە گرانەتا تەبىئىي نەخۇش تامى دەمى ناخۇش دەپ تاي ئىدى كە مىكىش لىرۇ سىر نىشە ۋە ئازلىرىكى توندى ھەيە دەمارى پىشت سىرۇ مىلى ئۆز دەشنىت ناۋ بىلەن ناۋ ئارەق دەمكەت ۋە پەلەي سىپى لى سىزىمانى دەمكەت : تېببىي : ھەركام لىم دەمانانە بىكار بېنى جىلۋى نىيە .

چارۋىسى كىرىش :

(۱) - ۵۰ غم سىر + ۵۰ غم پەشكە + ۱۰ غم بىيىر + ۲ لىتر ناۋ بىكولىت ۋە بىپالىئورنى بۇ ماۋەي ۳ رۆز رۆزى ۲ رۇمى ۱ پىيالە پىش ناۋ خولردىن ناۋى ئان خولردىن رۇمى ۱ پىرداخ لىمۇ تىرش .

(۲) - ۵۰ غم قىلەمە ۵۰ غم + ۵۰ غم جاترە + ۵۰ غم گولى پونگە + ۵۰ لىتر ناۋ بىكولىت بىپالىئورنى ۲ رۇم رۇمى ۱ پىيالە ۵ رۆز لىمى يەك پىش ناۋ خولردىن .

(۳) - ۵۰ غم قىلەمە ۵۰ غم رىزانە پاش كۆلۈندىن ۲ رۇم رۇمى پىيالە يەك ۷ رۆز بىكار بىن .

گىزۇبۇنى دەمارەكان (تەبىئىي الشرايىن)

بىلەن ھۆي چارۋىسى كە دەپ بىلەن ھۆي كولىستىزولى خولردىن كە لى ناۋ دەمارەكان ۋە مولۇلەكانى خولردىن لى مېشك دا كە وردە وردە دەتەنەتەمە ھەتا دەمارەكانى ھەست ۋە اعصاب دەگىرەتەمە كە نەمەش دەپتە ھۆي تەسك بولۇپ دەمارەكان لى ۋانەيە رۆزىك بىت كە لى كار بىكەرت نەگەر لى تەمەنى (۲۸-۳۵ سالى) دا پويىدات ئىلوا ئىل كەسە ھەستى لاۋاز دەپتە بىلەن تەبىئىي بىرە ھەيىيانى (خافىظەي) كەم دەپتەمە ۋە نەگەر دەمارەكان ئۆزىكى ئىلوا گىران بىت نەمەنەخۇش كۆر دەپ ۋە نەگەر بىلەن تەلۋى بىگىر ئىلوا توشى شەلل دەپ يان توشى جلدەگىشك يان دل دەپ ئىلوا رىزان لى دەست دەتات .

چارۋىسى كىرىش :

لەگەر بۇ ماۋەي ۲ ھەفتە تەم دەمانانە بىلەن بىكەرت ئىلوا سودى لى ۋە دەمەگىر :

تىرشە سىماق + تۆۋى كاھو + تۆۋە سۈرە + ناۋى سىر + ۱ لىتر ناۋ پاش كۆلۈندىن بىكار بىت ۋە بخورىتەمە ئىلوا چارۋىسى دەمكەت ۋە ناۋ دەمارەكان پاك ئاكتەمە لى چەيىرى ۋە

ششگل چاره‌سازى دهکات ، دهجى پاريز بکات له چهرى و سونرى وه سود و مر بگرى له
ميوه و نارى ميوه .

(T.B) **اسیل**

نيشانەكانى نەرمە كۆكە، تا ئېھاتن ئىچىگە نەمىسى و لاۈز بۇون ، نەم نەخۇشى يە توشى
سىيەكانى مۇۋە دەيىت بەمۇزى بەكتىرايەكى چىلگەيى يەۋە ۋە ئىگەر چارەسى نەكرىت
ئەلە دەنەنتەۋە ھەمە لەش بەگىرنتەۋە تەنانت نىسپان و مۇھىش.

• جاريسه وگرفتن :

۲۵۰ غم گوله باغی پۆن خوش + ۷۵۰ غم شمر + ۵ کەرچک پۆن زهیتون + ۱ لیتر ناو بیگلرلینه ههتا خهست دهیتهوه پاشان ژهم پینشخوردن ژهمی ۲ کەرچکی چیشته بخوریت نوای خوردرنیش ۱ سهلک سیر + ۲ کەرچک رهشکه + ۱ پیرداغ ناوی ایموی ترش یاریزه سهوما بکات .

برینی دوانزه گری و کده (قرچه المعدة و اثني عشری)

هؤی نروست بھونی نہخوئی برینی توانزه گئی و گمده نمانان/خفلمت و توپه یی و جگره کینشان و مشروب خورندنوه و هیلاک بون و کم خموی و کم إستراحتی و خوراندی پیس و بکترای نہخوئی یکهکینشان نکائی/غازاتی گه ده و وورگ با کردن و سوتاندنوهی گمده نازلری دمورو بیری پیش ناوک وه همرس نمکردنی و کم نیشتهاو گئی جار رشاندنوهیش لعل دل تنک هلافت.

چاره سہر کردن :

(۱) - ماهی یک مانگ ناری تری بخواتمه جاری ۱ پرداخ صومو روئی.

(۲) - بنیشتہ تالہ + قزوان + ہارادی شکر بکری بہ (حب) زمسی بہ قلمر ہنماتیکی ل
بخوات بہ یانی و نیورہ پیش نان خورلدن، ہارای نان خورلدن عمرقی نہ عنا ۳ زمسی
بیالینک، یاریز بکات نہ شتی سورہ و مکرای کہم خوری دایم خوری

ئىتھابى جگەرۋى كىسە (صغرا) زەردۇسى

بەھزى ئىتھابى جگەر يان ئومۇمىيەت ۋە يان بەھزى مىكرۇبىيە جگەر ھەر ئىمكەت يان بەھزى بەردى صغرا يان بەھزى گىرەنى جۆگەي صغرا زەردۇسى رۇر ئىمكەت پىنۇستە .

(۱) - ئىرمان بەكار بېيىن (۲) - پارىز بىكەت لە چەردى ۋە گۆشت ۋە مېلىكە (۳) - خۇردىنى ماسى ۋە شېرىنى زۇر پىنۇستە ھەر ۋەما ئىسراھەت كۆردى .

چارۋىسى :

(۱) - كاكۇل زەرد نىو پىچالە لە كۆتۈرۈى ئىم كىيا + ۱ پەرداخ ئاۋ بىكۆلىت پاش پىلاۋتن بىخۇرىت .

(۲) - رىشكە ۱۰۰ گم + ۱ كىم ھىنگۇين ۲ ژىم پىش نان ۲ كىچىك چىشەت . ۲/۳ دىرچىنى ۳ ژىم ژىمى ۱ كىچىك چا + ۱ پىيالە ئاۋى كۆلۈ ماۋەي ۱ مانگ .

(۳) - جۇ + رەگى ھىزۇ + كۆلە ۋە مەشۇكىمى ۱۰۰ گم + ۳ لىتر ئاۋ پاش كۆلۈندىن ژىمى ۱ پەرداخ بىخۇت .

ئازارو ھەۋكردىنى جىگەكان ۋە زۇنۇ

بەھزى بونى رتۇبەت ۋە ئىتھابى رومالىزىم لە ئاۋ جىگەكاندا پى ئىمكەت ۋە ئاۋسىن ۋە ھەر ئىمكەت جارى ۋاش ھەيە كە تۈرۈمكى ئاۋ ئىرەست ئىمىن لە نىزىك ئىزۇنۇكانى قاچىرە چارۋىسى كۆرۈنى بە ئىرمان ۋە ئۆي ئىمكەت ئىككى

چارۋىسى كۆرۈنى :

۵۰ گم ھەزىي + ۵۰ گم مېخەك + ۵۰ گم تۈنۇكى ھەتار + ۵۰ گم كۆلە بەيىبون + ۵۰ گم

سۈسسى ئاۋد + ۵۰ گم سىر ۋەك نىو ئىمكەت ھەزىل لە شۈننى ئاۋساۋىمكە بە ئايلۇن بىر . بەستىن ۲ شى ئۆي بىن چاكى ئىمكەت .

پەستانى خۇيىن (ضخظ الدم)

بەرزبۇنەمەنى پەستانى خۇيىن بە مۇي تەنگ بۇنەمەنى دەمارەكەنى خۇيىن بە مۇي كۆلىستۇرۇلمە ۋە مەرومە بە مۇي كەرسەت ۋە روداۋى دىل تەزىن ۋە مۇي پىرى ۋە بىن مەزى مۇزۇف ، دەبىن مۇزۇف پارىز بىكات پىش ئەمەنى چارەسەر بە نەرمەن كات نابىن خۇلۇدىنى چەمەر ۋە سۇيىر بىخوات نابىن غەم ۋە خەفەت بىخوات چارەسەرگەن .

۱/ ناۋى ماسەت بىكاتە تۇردەكەمە ئاۋە تەشەكەنى شەمى ۲ پىئالە گە بىخوات بەيەنبايەن پىش نان ۲/ ۵۰ غەم گە ۹ كەلەم بە كۆتۈرۈى ۲۰ پىئالە ناۋى لىمۇى تەرش بە يەنبايەن ۋە نىۋىلوران بىخۇرۇت بۇ مەۋە ۱۵ ۋۇژ .

نە خۇشى شەكەرە

بەرزبۇنەمەنى شەكەر لە خۇيىندا بە مۇي لاۋزى پەنكەرىياسەرە مەدەنى ئەنسۇلىن لە خۇيىندا كەم ئەبىن ۋە شەكەر زۇرتەر نىشانەكەنى گىژ بۇون ۋە سەر ئىشە ۋە بىن مەزى ۋە لە بىرچۈنەمەمىزە چەكە ۋە مەز زۇر كەردن ۋە دەم ۋە وشك بون ۋە ناۋ زۇر خۇلۇدن ۋە تۇرەمى ۋە گىيان لە رزاندەن بىن جەۋاس ۋە بىن تاقەتەنى ، جۇرۇنكى تەرىشى مەيە كە نەزم بۇنەمەنى شەكەرە . چارەسەرگەن .

بۇ شەكەر بەرزى خۇلۇدىنى رەشكە يان شەملى يان گەلابى . بۇ نەزمى شەكەر ئەبىن شەكەرە شەرىپىن بىخۇى .

پەس بۇنى خۇيىن

ئەمە بەمەزى زۇر بۇنى كۆلىستۇرۇل زىاتەر لە ۲،۵ غەم گىتەر خۇيىندا يان سۇلرايان مىكروبات . چارەسەرگەن .

خۇلۇدىنى ناۋى لىمۇى تەرش + تەرشە سەماق + شاتو سۇرە بۇ پاكەردەمەنى خۇيىن لىمە زەمەرەنە .

(۱۳) - شىنچىم + مەزىنچى + قەيتىران يەمكى ۵۰ غم + ۱ لىتر ئاۋ دىۋى كۆلۈندىن بە ۱ رۇڭ بخورىتىمە.

(۱۴) - كۆلەككە زەردە پاش كۆلۈندىن ۳ جار جارى ۱ پەرداخ لىۋ ئاۋە پالاۋىيە پىش نان خورۇن بىخوات .

(۱۵) - قىزىق قونىڭى (قونگە كىرەن) + كەزەنە + كۆلەك پەنجە + قەيتىران ۲۰۰ غم + ۱ لىتر ئاۋ ۳ رۇم ، رۇمى ۱ پەرداخ پىش نان ۱۰ رۇڭ .

(۱۶) - زىرە + رازىيەنە + تەۋە شىۋىت مەرىمكى ۱۰۰ غم تىكەلەۋ بىكە ۱ كىچىك چىشت بۇ ۱ پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈندىن ۷ رۇڭ .

(۱۷) - رىشەن (گىيا لەبان) + كۆلەك مەۋ + پەيىكۆل مەرىمكى ۱۰۰ غم تىكەلەۋ بىكە ۱ كىچىك چىشت بۇ ۱ پەرداخ ئاۋ كۆلۈ بە ۳ رۇم و بىخوات ۱۵ رۇڭ بىردىۋى .

(۱۸) - ۱۰۰ غم كەلەكۆز + ۵۰ غم قەيتىران + ۵۰ غم مەيىۋىن + ۱ لىتر ئاۋ بە رۇڭنىڭ بخورىتىمە ۱۵ رۇڭ بىردىۋام .

(۱۹) - لىمىزى تىرش + ئاۋى شىۋى ۳ رۇم ۱ پەرداخ ماۋى ۱۵ رۇڭ

(۲۰) - كىزىر + رازىيەنە + سەلەكە يەمكى ۵۰ غم + ۱ لىتر ئاۋ ۳ رۇم رۇمى ۱ پەرداخ ۱۰ رۇڭ بىردىۋام .

(۲۱) - گىيا رازىيە (گىيا ئازىل) رۇڭى ۳ كىچىك لىم گىيا بۇ ۲ پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈندىن وپالاۋتن بىخوات بۇ ماۋى ۷ رۇڭ .

(۲۲) - ۱۰۰ غم مەنجىر دىۋى كۆلۈندىن ۲ پەرداخ شىر بەيەننىيەن پىش نان بخورىت بىردىۋام ۵ رۇڭ قىچىكى پىۋە بىن باشتە .

(۲۳) - شاتىرە + چەلچەقە + كەلەكۆز يەمكى ۱۰۰ غم + ۱ لىتر ئاۋ ۳ رۇم رۇمى ۱ پەرداخ ماۋى ۱۰ رۇڭ بىردىۋام .

(۲۴) - گىيا شىمال گىر + تەۋە شىۋىت تىكەلەۋ بىكە ۱ كىچىك چىشت بۇ ۱ پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈندىن ۳ رۇم بخورىت بۇ ۱۰ رۇڭ .

(۲۵) - كۆل + كۆلۈ بامبە + نەنە + كۆلەك كۆزىدىن يەمكى ۵۰ غم + ۱ لىتر ئاۋ بە ۳ جار لە رۇڭنىڭدا بخورىتىمە ۱۰ رۇڭ بىردىۋام .

(۲۶) - سوسى جۇ + سوسى گەنە لىمىزى وشك مەرىمكى ۱ كىچىك + ۱ لىتر ئاۋ ۳ رۇم رۇمى ۱ پەرداخ دىۋى كۆلۈندىن ۱۰ رۇڭ بىردىۋام .

۲۷) - تۆز كامو ۱۰۰ غم + مەنەشە ۱۰۰ غم + كەرمەز ۱۰۰ غم + گەزە ۵۰ غم + بەيىون ۵۰ غم + گۆزىدان ۵۰ غم + نەنا ۵۰ غم + رەگى ھەزىز ۵۰ غم + ۲ لىتر ئاۋ پاش كۆلەن بە ۲ جار لە رۇڭنىڭدا بخورىتمە ۷ رۇڭ .

۲۸) - تۆز كامو ۱۰۰ غم + گولى ۋەنەشە ۱۰۰ غم + كەرمەز ۱۰۰ غم + ۱ لىتر ئاۋ لىۋى كۆلەندىن ۱ پەرداخ بۇ ماۋە ۱۰ رۇڭ بەردەوام .

۲۹) - بەيىون + گەزە + رۇزىانە ۵۰ غم لە ھەزىمى ۱ لىتر ئاۋ لىۋى كۆلەندىن ۱ پەرداخ بۇ ماۋى ۱۰ رۇڭ .

۳۰) - سىن پەم + مەنەشە + بەيىون + لىتر ئاۋ يەمى ۱۰۰ غم پاش كۆلەندىن رۇڭى ۲ ۋەم جارى ۱ پەرداخ .

۳۱) - پەسل ۱۰۰ غم + لىتر ئاۋ پاش كۆلەندىن ۳ ۋەم بخورىت لە ۱ رۇڭدا ۷ رۇڭ بەردەوام .

۳۲) - گەۋ گۆزى + گۆزىدان + رىشى گەنەشامى + قەيتەران + رەگى ھەزىز + گەزە يەمى ۵۰ غم + ۲،۵ لىتر ئاۋ پاش كۆلەندىن ۱ پەرداخ ۵ رۇڭ بەردەوام .

۳۳) - گولە سارىز (گولە موسى) + گەۋ بى + قەيتەران + شەلى يەمى ۱۵۰ غم لەمجا ۱ كەچك بۇ پەرداخنىڭ ئاۋ پاش كۆلەندىن ۲ ۋەم بۇ ماۋە ۱۰ رۇڭ .

۳۴) - گولە خەلات + ھەزىز يەمى ۱۰۰ غم تىكەل بەكە ۲ كەچك بۇ ۱ پەرداخ ئاۋ ۲ ۋەم بخورىت ۋەك چا .

۳۵) - نەنا + پونگە + ھەزىز + بەيىون + رۇزىانە + گۆزىز يەمى ۱۰۰ غم تىكەۋ بەكە پاشان ۱ كەچك بۇ ۱ پەرداخ ۷ رۇڭ بەردەوام بخورىت .

۳۶) - ۱۰۰ غم رەشكە + ۱۰۰ غم شەلى + ۲ لىتر بۇ رۇڭى پىنج جارى بخورىتمە ماۋە ۷ رۇڭ .

۳۷) - رۇنەنە رەشە ۱ كەچك ۱۰ پەرداخ ئاۋ بە كۆلەي بىيالىۋە ۲ ۋەم ماۋە ۷ رۇڭە بۇ مىزەلدان

۳۸) - تەماتە جىنانى + ھەزىزى + رۇزىانە + قەيتەران يەمى ۲۰ غم بە تىكەۋى ۲۰ پەرداخ ئاۋ بىكولىت بە ۲ ۋەم بخورىت بۇ ۷ رۇڭ لەسەرىك بۇ لىتھاباتى مىزەلدان .

۳۹) - گىلاس + قەيتەران + رۇزىانە + رەشكە يەمى ۵۰ غم + ۱،۵ لىتر ئاۋ كە كۆلە ئاۋەكەمى بە لىۋى جارى لە رۇڭنىڭدا بخورىت بۇ ماۋە ۷ رۇڭ بۇ بەردى گورچىلىرى لىتھاباتى مىزەلدان .

۴۰) - قەيتەران + رۇزىانە + رەشكە يەمى ۱۰۰ غم بە تىكەۋى ۱ كەچك بۇ ۱ پەرداخ لىۋى كۆلەندىن ۲ ۋەم بۇ ۷ رۇڭ بۇ بەردى گورچىلىرى مىزەلدان .

- (۴۱) - كىچىك رېكىشە + گەزەنە يەككى ۱۰۰ غەم تىكەلەر بىكە ۲ كىچىك بۇ ۱ پەرداخ ئاۋ بە كۆلۈى ۲ ژەم بۇ ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ بەردىگورچىلە ۋە ئىتھاباتى مىزەلدان .
- (۴۲) - بەلپىنە + پەيگۈل + زىيان يەككى ۱۰۰ غەم ئەمجا ۱ كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت بخورىت. ۲ ژەم ماۋەى ۵ رۇڭ .
- (۴۳) - ئاۋى تور رۇڭى يەك پەرداخ ماۋەى ۴ رۇڭ بىخوات .
- (۴۴) - رۇئاس + شىنگ + بەمىيون + قەيتەران يەككى ۱۰۰ غەم + ۲ لىتر ئاۋ بىكولنيت بە ۷ رۇڭ ھەمىي بخورىتەرە .
- (۴۵) - گۈلى ياسىكەرە + ھىزۇ + ۋەنەرشە يەككى ۵۰ غەم ئەمجا ۱ كىچىك + ۱ پەرداخ ئاۋ بىكولنيت و بخورىت بە ژەمىك ۲ ژەم ماۋەى ۷ رۇڭ .
- (۴۶) - رەشكە + شىملى + گۈزىڭ يەككى ۱۰۰ غەم تىكەلەر بىكە ئەمجا ۵۰ غەم + ۰,۵ لىتر ئاۋ بىكولنيت و بخورىت ماۋەى ۱۵ رۇڭ بەردەمەم .
- (۴۷) - شىنگ + رۇزىانە + رەشكە + پەيگۈل يەككى ۱۰۰ غەم تىكەلەر بىكە ئەمجا ۵۰ غەم + ۱ لىتر ئاۋ بىكولنيت بە ۲ جار بخورىت بە ئاشتا ماۋەى ۷ رۇڭ .
- (۴۸) - سالەمە جارى ۱ كىچىك + ۱ پەرداخ ئاۋ بىكولنيت و بخورىت رۇڭى ۲ جار پىنش نان .
- (۴۹) - گەنمە شامى + قەيتەران + گۈزىوان + ھەزىي يەككى ۵۰ غەم ھەمىي + ۴ پەرداخ ئاۋ بىكولنيت و بخورىت ماۋەى ۵ رۇڭ .
- (۵۰) - بەلۈك + بەمىيون + ھەزىي يەككى ۱۰۰ غەم تىكەلەر بىكە ئەمجا ۲ كىچىك + ۲ پەرداخ ئاۋ ئىۋى كۆلۈن ۷ رۇڭ بۇ ھەر كۆردى گورچىلە .
- (۵۱) خورلدى رۇزىانە ۋە ئاۋى لىمۇى ترش ۋە ئارنج ۋە پىرەمقال ۋە ھەنارى ترش چارەى ھەر كۆردى مىزەلدان ئەمكات .
- (۵۲) - گەزەنە + بەمىيون + قەيتەران + رەشكە + گۈزىوان + قازى ئاغا + پونگە ھەر يەككى ۲۰۰ غەم بەتتىكەلەر رۇڭى ۲ جار جارى ۱ پىئالە + ۲ پەرداخ ئاۋ ۋەك چا بىكولنيت بخورىت بە يانىان ۋە ئىۋىلارن پىنش نان خورلدىن بۇ ئىتھابى مىزەلدان ۋە سىفلس ۋە ئىتھاباتى گورچىلە زۆر باشە .

ئەو دەرمانانەي بۇ نەخۇشى يەككەنى گەدەو رېخۇلە شىفا بەخش

تېيىنى: جارى يەك دەرمان بەكار دېت ئەگەر چارەسەرى نەگەد ئەوا بېگىزىت بە دەرمانىكى تە:

(۱)-مازو + ترشە سماق گولى پونگە يان نەعنا مەرىك ۲۰۰ غم بىگوتىرى جارى دوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىگولنىت دىۋى پالاۋتن ئارەكەي بخورىتمە چارەسەرى بىرىنى گەدەو رېخۇلە دىمكات .

(۲)-گولە مەنگەين جارى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىگولنىت و بخورىت(مەدە)بەمىز دىمكا كىرى(مەدە) و رېخۇلە دىمكۆي،مەنجىر ئىۋولرئ بىگوتىتە ئاۋ بەيانيان بخورىت اشتهاي مۇڭ زىاد دىمكات .

(۳)-گولى جان + دىرچىنى + زەنجەفيل يەككى ۱۰۰ غم جارى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىگولنىت وەك چا بخورىتمە رۇڭى سىن جار بە ناشتا بۇ نەخۇشى گەدە كە چەرى دىمورى نەگىن چاكى دىمكات .

(۴)-بۇ ئاۋى دىمورى ئاۋك دەين پىچىتە گەرماۋ تا عەرق دىمكا لەسەر لاي راست و چەپ پال بىگىرى ئەوا چاك دەين دىۋى عەرق كوردن خۇشتن بىچىتە ئاۋ جىگەيەك بخورىت .

(۵)-(زەردە زىرەيەك) بە زىندىۋى بىگىرى و بىنىت بە سىكىيەرە نۇك ئاۋكى ئەوا چارەسەرى ئازلى دىمورى ئاۋك دىمكات كاتىك پىۋەي دا بىر ژەمۇ شىفاي دىت .

(۶)-بۇ سىكچون مازو + قرش + گولى پونگە دوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىگولنى و بخورى بۇ چەند جارىك چارەي سىكچونى خۇنناۋى بىرىنى گەدە دىمكات .

(۷)-سىر + ماست بۇ سىكچون رۇڭ باشە .

(۸)-مازو + پىستى ناسكى بىر + ترشە سماق يەك پىالە + يەك پەرداخ ئاۋ بىگولنى بە دوو جار بخورى بۇ سىكچون .

(۹)-ئارەدە بىرىچ + دۇ رۇڭى سىن جار بخورى بۇ سىكچون .

(۱۰)-پونگە ۴ رۇزىانە جارى دوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىگولنى و بخورى بۇ سىكچون .

(۱۱)-ئاۋى تىرى ۲ ژەم ژەمى ۱ پەرداخ بۇ ماۋەي ۱ مانگ بەردەوام .

(۱۲)-۵۰ غم بىنىشتە ئال + ۵۰ غم قىزۋان + ۵۰ غم شەكرەك جەبى ئى بىگوتىتە بە يانى و ئىۋولرئ پىش نان بۇ ماۋەي ۱۵ رۇڭ بخورىت .

- (۱۲) - غەرقى نەنغا يان غەرقى پونگە رۇزى ۲ جار جارى ۱ پىئالە .
- (۱۴) - غەرقى نەنغا + غەرقى رۇزىيە + غەرقى بەيىيىن ۲ ژەم ژەمى نىو پىئالە بۇ ماۋەى ۱۰ رۇز ، بۇ بىرىن (مەدە) رۇز باشە .
- (۱۵) - ۵۰ غەم گەمىن يان گەتيرە ۲۰۰ غەم رۇمى غەرقى ۵۰۰ غەم زىرە ۵۰۰ غەم رەشكە ۱۰ كەم ھەنگوگىن بە يانى و ئىلورنى جارى ۱ كەمچك پىش نان بۇ ماۋەى ۵ رۇز بخورىت .
- (۱۶) - بىرە بە كوتلورى پىش نان بخورىت .
- (۱۷) - غەرقى چەق چەق + غەرقى شاتىرە + نەنغا ۲ ژەم جارى يەك پىئالە + غەرقى گەلابى بۇ ماۋەى ۱۰ رۇز .
- (۱۸) - ۱ كەم ھەنگوگىن + ۲۵۰ غەم رەشكە بە يانىان و ئىلوران يان شەوان جارى دوو كەچكى چىشت تا تەوا دەيت .
- (۱۹) - ۱۰ غەم گولە ئاسق (گولە نەستىرە) + ۱۰۰ غەم گولە ھىرۇ + پەرداخىك ئاۋ دۋاى كۆلەندەن ۱۰ رۇز چا بخورىتسە بۇ ماۋەى ۱۰ رۇز .
- (۲۰) - رەگى گەمىن يان كەتيرە + زەمى غەرقى + ھەنگوگىن يەكى ۵۰ غەم بۇ دوو ژەم بىيىنى و ئىلورنى پىش نان بۇ ماۋەى ۱۵ رۇز .
- (۲۱) - ۱۰ غەم تۆلەكە مارانە + ئىلور ئاۋ دۋاى كۆلەندەن سىن ژەم ژەمى يەك پىئالە بۇ ماۋەى ۱۵ رۇز .
- (۲۲) - ھاز دۋاى كۆلەندەن ژەمى يەك پەرداخ + يەك پىئالە سىرە بۇ ماۋەى ۷ رۇز بە يانىان و ئىلوران .
- (۲۳) - كەما يەك كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ دۋاى كۆلەندەن بەيەك رۇز بخورىت سىن ژەم ماۋەى ۷ رۇز .
- (۲۴) - ۱۰ غەم حىل ۱۰۰ غەم زەنجەفيل + يەك پەرداخ ئاۋ دۋاى كۆلەندەن بەيەك ژەم بىخوات بە يانىان و ئىلوران ۷ رۇز بەردەم .
- (۲۵) - ۵۰ غەم بادەم ۵۰۰ غەم قەيسى بۇ يەك ژەم بە يانىان و ئىلوران بۇ ماۋەى ۷ رۇز .
- (۲۶) - ۲۰۰ غەم تۆۋ تاۋگ + ۲۰۰ غەم كاككە گۆيىز + ۲۰۰ غەم ھەنگوگىن دۋاى كۆلەن بە يانىان و ئىلوران جارى دوو كەمچك بىخوات بۇ ماۋەى ۷ رۇز .
- (۲۷) - ۱۰۰ غەم بەرە لىك + ۱۰۰ غەم رۇزىيە ، سىن ژەم بخورىت جارى دوو كەمچك چىشت .
- (۲۸) - ۲ كەمچك تەرخىمنى وشك + يەك پەرداخ ئاۋ دۋاى كۆلەندەن ۱۰ رۇز چا بخورىتسە بە يانىان و ئىلوران .

(۲۹) - ۱۰۰ غم تۈۋى شۈيت + ۱۰۰ غم زىرە جارى دور كىچىك چىشت بۇ يەك لىتر ئاۋ
دۋاى كۆلەندەن ۋەك چا بخورىت بۇ غازات .

(۳۰) - بەيۋىن + كۆلە كۆلەندەن + كۆلە باغ يەككى ۵۰ غم دۋاى ۱ كىچىك بۇ يەك
پەرداخ ئاۋ بىكۆلەت ۋەك چا بخورىت بۇ ھەمۇ ئىتھاباتىك .

(۳۱) - شەرۋال بە كۆل يان (شەلمە كىۋىلە) ژەمى ۱۰ - ۲۰ غم بخورىت بۇ ئىتھابات و
قەبىزى .

(۳۲) - ۱۰۰ غم رىزىانە + ۱۰۰ غم زىرە + ۱۰۰ غم تۈۋشۈيت تىكەلەي بىكە سىن ژەم ژەمى يەك
كىچىك بۇ يەك پەرداخ دۋاى نىو سەعات كۆلەندەن بخورىت بۇ ژان و با .

(۳۳) - قاقلى دىنى جارى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ سىن ژەم ۋەك چا دۋاى كۆلەندەن
بخورىتمە پىش نان خولردەن .

(۳۴) - على بابا + ھەنگۈين ژەمى دور كىچىك پىش نان خولردەن .

(۳۵) - سىل جارى ۱۰ غم دور ژەم پىش نان بخورى .

(۳۶) - مىخەك + كۆلە كۆلەندەن يەككى ۲۰ غم بۇ پەرداخىك ئاۋ دور ژەم بخورىت .

(۳۷) - تۈۋى گىيا چاۋانە جارى دور كىچىك چىشت بۇ يەك پەرداخ ئاۋ پاش كۆلەندەن سىن
ژەم بۇ ماۋەى ۵ رۇژ بۇ ئازلر و غازات و مىزەلدەن .

(۳۸) - ئارگىل سىن ژەم ژەمى دور كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ پىش نان خولردەن بۇ پاك
كردەنمەۋى رىخۆلە و لا يردىنى ژان و باۋ گرەت (قىض) .

(۳۹) - ئاۋكى كالكە + ئاۋكى خەيار + ئاۋكى شۈتى يەككى ۵۰ غم + دور پەرداخ ئاۋ پاش
كۆلەندەن بۇ پاك كردەنمەۋى و ئىتھابى قۆلۈن و ژان و با .

(۴۰) - كۆلەك خولردىنى پالاۋتەى ئاۋكەى بە يانپان بە ناشتا بۇ ماۋەى ۷ رۇژ بخورىت
رىخۆلە پاك ھەكەتمەۋى لىكەل خوين .

(۴۱) - كۆلەك بە يانپان و ئىۋلوران جارى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دۋاى كۆلەندەن
بخورىت بە ناشتا .

(۴۲) - سەلمەكە رۇژى ۱۰۰ غم پاش كۆلەندەن سىن ژەم بە ناشتا بخورىت غازات ژان و با
دەبات .

(۴۳) - تۈۋە فەرەنگى سىن ژەم ژەمى يەك پىيالە شەرەتتى تۈۋە فەرەنگى پىش نان خولردەن
بخورىتمە .

- (۴۴) - حوشتر خۇزە (خۇزىك) + چەقەقە رەگەكەي يەككى يەك كەچەك + ئو پەرداخى ئاۋ
 ئوۋى كۆلەندەن بە ئاشتا بخۇرئەت بە يانىۋىتورە
- (۴۵) - بەلەك ژەمى ۲۰ غەم رەگى بەلەك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ سى ژەم بخۇرئەت بۇ ماۋە ۱۵ رۇڭ
 بۇ ئالتهاب يان بىرىنى گەدە ۋە رىخۇلە .
- (۴۶) - پەموگەلا ۋە گولەكەي + ئاۋكى گىلاس + بەيپون يەككى ۵۰ غەم پاشان يەك كەچەك
 بۇ يەك پەرداخە ئاۋ سى ژەم ئوۋى كۆلەندەن بۇ ۱۵ رۇڭ بۇ ئالتهاب ۋە بىرىنى گەدە .
- (۴۷) - گەلاۋ گولەي گولە بەرۇڭە ۋە قەزۋانى شىن + بەلەك يەككى ۵۰ غەم + يەك لىتر ئاۋ
 پاش كۆلەندەن سى ژەم جارى يەك پەرداخ بۇ ماۋە ۵ رۇڭ .
- (۴۸) - تۆۋى شەمال گىر + تۆۋى شۋىت بەمەردۇكىان جارى ۱ كەچەك بۇ پەرداخ ئاۋ ۲
 ژەم پاش كۆلەندەن پىنش ئاۋ خۇردەن .
- (۴۹) - تۆۋى شەمال گىر ۲۰ غەم + يەك پەرداخ ئاۋ پاش كۆلەندەن سى ژەم بخۇرئەت بۇ
 غازات ۋە ژان ۋە با .
- (۵۰) - گولە با (بۇق كۇڭ) + بەلەك + مەزىي يەككى ۵۰ غەم تىكەل بەك پاشان ۲ كەچەك بۇ يەك
 پەرداخ ئاۋ ئوۋى كۆلەندەن ۲ ژەم بۇ ماۋە ۱۵ رۇڭ بۇ (التهابات) .
- (۵۱) - ئاردى گەنە + ئاردى جۇ + لىمۇشك يەككى (كەم) + ۲ ئاۋ پاش كۆلەندەن ۲ ژەم پىنش
 ئاۋ جارى يەك پەرداخ بۇ ماۋە ۱۰ رۇڭ .
- (۵۲) - سەل + مەنەشە + زەنجەفەل + تۆۋى بىناۋەچ يەككى (۵۰ غەم) تىكەل بەك پاشان جارى
 ۲ كەچەك بۇ پەرداخ ئاۋ پاش كۆلەندەن بە ئاشتا رۇڭى ۲ جار بۇ ماۋە ۱۵ رۇڭ بەردەمەم .
- (۵۳) - تۆۋى كاھو + مەنەشە - كەمەز يەككى ۱۰۰ غەم + لىتر ئاۋ پاش كۆلەندەن ۲ ژەم
 بخۇرئەت بۇ ماۋە ۱۵ رۇڭ بەردەمەم .
- (۵۴) - عارەقى پونگە ۲ ژەم (پەرداخ بۇ ماۋە ۱۰ رۇڭ بەردەمەم بە ئاشتا بۇ غازات ۋە
 (التهابات) .
- (۵۵) - سەك نىرگىز + پەرداخ شەردىنى بۇ ماۋە ۱ كات ژەمىز (زىاتەر نەمىنىتەرە چۈنكە
 خراپ دەپت) پاشان بخۇرئەت بۇ غازات ۋە (التهابات) ۵ گەدە ۋە رىخۇلە .
- (۵۶) - تۆلەكە + گولە مەزىو + گولە گوزدوان يەككى ۱۰۰ غەم پاشان ۲ كەچەك چىشت بۇ
 پەرداخ ئاۋ ۲ ژەم پىنش ئاۋ بۇ ماۋە ۵ رۇڭ .
- (۵۷) - شاتوۋ (توۋە سۈرەي تەرش) ۲ ژەم ژەمى ۱ پىيالە پىنش ئاۋ بۇ ماۋە ۵ رۇڭ
 بەردەمەم .

(۵۸) - تۆلەككە + گۈزۈر + رەنەشە + گۈزۈرۈن يەككى (۵۰ غم) ۱ كىچىك بۇ پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەندىن رۇڭى ۲ چار بۇ ماۋەى ۷ رۇڭ .

(۵۹) - گىلاس گەدە بەمىزى دىمكات رۇمى ۵۰ غم . قۇخ گەدە بەمىزى دىمكات رۇمى ۵۰ غم .

(۶۰) - گەلۇر گۈلى گىلاس + قەيتەران + رۇزىانە + رەشكە يەككى ۵۰ غم + ۱۰۰ لىتر ئاۋ بە سى رۇم بخۇرۇت لە رۇڭىكدا بۇ ماۋەى ۱۵ رۇڭ بىرەمۋام بى .

(۶۱) - گۈلە جەرىر جارى ۵۰ غم پاش كۆلەندىن سى رۇم بخۇرۇت بە ناشقا بۇ ماۋەى ۱۰ رۇڭ .

(۶۲) - ھەلۋە بەيانىان ۱۰۰ غم پىش نان بخۇرۇت گەدە بەمىزى دىمكات و رىخۇلە پاك دىمكاتە قەبىزى چاك دىمكات .

(۶۳) - گۈنۈ شىك + رەنەشە يەككى ۵۰ غم رۇمى يەك كىچىك چىشت بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەندىن سى رۇم پىش نان .

(۶۴) - رۇزىانە سى رۇم رۇمى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن بخۇرۇت ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ ژان و با .

(۶۵) - گۈنۈ بەرخە + بەمىيۈن يەككى ۵۰ غم بۇ دوو پەرداخ ئاۋ بە سى رۇم لە رۇڭىكدا بخۇرۇتە دىۋى كۆلەندىن .

(۶۶) - ۲۰ غم ئالەت + ۲۰ غم زەنجەفېل + يەك كەم ھەنگۈن سى رۇم رۇمى يەك كىچىك بخۇرۇت بۇ گەدە و رىخۇلە .

(۶۷) - ماست + چاى وشك بخۇرۇت بۇ سىچۈن باشە .

(۶۸) - يەلەك + رۇزىانە + ھىرۇ يەككى ۵۰ غم نەمجا يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۈلنيت پاش نان بخۇرۇت .

(۶۹) - نۇشاۋى گەزۇ رۇڭى سى چار جارى دو كىچىك بخۇرۇت پاش نان . رۇنى گەچەك رۇمى يەك پەرداخ بخۇرۇت سى رۇم بۇ گرەت و ئازلىرى رىخۇلە .

(۷۰) - تۇۋى شاتەرە + شىرە خەردل سىسى + ماست ھەقتەيەك دو چار بخۇرۇت بۇ گەدە رىخۇلە .

(۷۱) - گۈلە بلۇ (گۈلە كەرگ) جارى دوو كىچىك + دوو پەرداخ ئاۋ بىكۈلنيت بخۇرۇت رۇڭى سى چار ماۋەى ۵ رۇڭ .

(۷۲) - ھەرىز + گەلۇر گۈزۈر + قەيتەران + پەيكۈل + شىلى + رەشكە يەككى ۱۰۰ غم رۇڭى سى چار جارى يەك پىيالە + دوو پەرداخ ئاۋ بىكۈلنيت و بخۇرۇت سى رۇڭ چاك دەنى .

- (۷۲) - گۈلۈك بىلەن بىرگە + گۈلۈك گۈزەل + گۈلۈك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۷۳) - بەلۈك + بەيىن + مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۷۴) - مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۱۵ رۇڭ بۇ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.

مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا (التهابات الداخلية و الرحم)

- (۱) - گۈلۈك بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۲ كىچىك سىن ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۷ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۲) - گۈلۈك بەيىن سىن ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۱۰ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۳) - سىر بەيىن سىن ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵۰ غەم مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۴) - سىر + رەشكە + سىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۱۰ غەم بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + يەنە بىر يەك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۵) - گۈلۈك كىچىك + گۈلۈك + غەم + چىق چىق يەك + ۱۰۰ غەم تىكەل بىلەن مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ ۲ ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۷ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۶) - ئاۋ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ ۱۰ پەرداخ ئاۋ ۲ ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۷ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۷) - بەيىن سىن بە گۈلۈك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵۰ غەم + پەرداخ ئاۋ سىن ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۷ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۸) - گۈلۈك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + گۈلۈك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵۰ غەم پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۹) - بەيىن + گۈلۈك باخ + تۇرۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵۰ غەم تىكەل بىلەن مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ سىن ۋە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۷ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۱۰) - گۈلۈك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + رەشكە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵۰ غەم ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.
- (۱۱) - قىزىق مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + گۈلۈك مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + قەيتەرەن مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۵۰ غەم ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + پەرداخ ئاۋ بىلەن بىرگە مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا + ۷ رۇڭ مەھسۇس بولۇشقا كىرىشكەن بولسا.

- (۱۲) - زىرەي پەش + پەشكە + پەزىانە + تۆۋى شىۋىت يەككى ۵۰ غم دىۋى كۆلەندىن يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ سىن ژەم بخورىت بۇ ماۋەي ۱۵ رۇڭ.
- (۱۳) - رىش (كىيا لەبان) + كۆلە ھىزى + پەيكۆل يەككى ۵۰ غم پاشان يەك كىچىك چىشت بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەندىن سىن ژەم بۇ ماۋەي ۱۵ رۇڭ.
- (۱۴) - چىق چىقە رۇڭى سىن ژەم ژەمى ۵۰ غم بۇ پەرداخىك ئاۋ دىۋى كۆلەندىن پىش نان بخورىت ۱۵ رۇڭ بە بەردىۋام.
- (۱۵) - كۆلە نىلغۇم + كۆلە گۆزۋان + پەككى چىق چىقە يەككى ۵۰ غم بۇ پەرداخىك ئاۋ سىن ژەم دىۋى كۆلەندىن بۇ ماۋەي ۷ رۇڭ.
- (۱۶) - لىمۇي توش سىن ژەم ژەمى يەك لىمۇ بخوات بۇ ماۋەي ۷ رۇڭ.
- (۱۷) - كۆلە شەرىپ يەك كىچىك لە ھارلەكەي + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۆلىت سىن ژەم بخورىت بۇ ماۋەي ۱۰ رۇڭ.
- (۱۸) - ھەرىز + پەيكۆل + پەشكە + تۆۋى شىنل يەككى ۱۰۰ غم يەك سەعات بىكۆلىت دىۋى بە سىن ژەم بخورىت بۇ ماۋەي ۱۰ رۇڭ.
- (۱۹) - كىيا ژانە (كىيا ئازى) يەك كىچىك لە ھارلەكەي + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەندىن سىن ژەم پىش نان خورلەن ماۋەي ۷ رۇڭ.
- (۲۰) - ۱۰۰ غم ھەنجىر + دور پەرداخ شىر بىكۆلىت بە ياننان بخورىت ماۋەي ۱۵ رۇڭ.
- (۲۱) - قاقلى (شەمال گىر) + بەمبىون + گۆزىز + ھەزىي يەككى ۱۰۰ غم + دور لىتر ئاۋ بىكۆلىت سىن ژەم ژەمى يەك پىالە پىش نان ماۋەي ۱۰ رۇڭ.
- (۲۲) - ئاردى گەنە + ئاردى جۇ + لىمۇ يەككى ۵۰ غم بۇ يەك پەرداخ ئاۋ سىن ژەم بخورىت دىۋى كۆلەندىن ۷ رۇڭ بەردىۋام.
- (۲۳) - زەمقە شىنە + زەنجەللىل + مقل ئىزى يەككى ۵۰ غم يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەندىن بە ياننان ۋ ئىۋلران ۵ رۇڭ.
- (۲۴) - تۆۋكەھۈ ۋەنەشە + كەرەز يەككى ۱۰۰ غم + يەك لىتر ئاۋ بىكۆلىت بە سىن ژەم پىش نان بخورىت ماۋەي ۱۰ رۇڭ بەردىۋام.
- (۲۵) - گەزەنە ۋەنەشە + نەنە + ھەرىز + بەمبىون يەككى ۲۵ غم - يەك لىتر ئاۋ بىكۆلىت لە رۇڭنىڭدا بە سىن ژەم پىش نان بخورىت ماۋەي ۱۰ رۇڭ بەردىۋام.
- (۲۶) - گەزەنە + بەمبىون + پەزىانە يەككى ۵۰ غم + يەك لىتر ئاۋ بە رۇڭنىڭ سىن ژەم پىش نان بخورىت ماۋەي ۷ رۇڭ بەردىۋام.

۲۷)- مۇزد + پونگە ئۆزىيەنە يەمكى ۵۰ غم يەك لىتەر ئاۋ بە رۇڭنىڭ سىنى ژەم پىنىش نان بخورىت ماۋەى ۷ رۇڭ بەردەم.

۲۸)- رۇنچە + رەشكە يەمكى ۵۰ غم + يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت بە يانىان و ئۆلۈرەن سىنى رۇڭ.

۲۹)- سىنى پەردە + رەشكە يەمكى ۵۰ غم بۇ پەرداخنىڭ ئاۋ سىنى ژەم ماۋەى ۷ رۇڭ.
۳۰)- گۇڭزىڭ + گۇڭزىڭ + رەشى گەنمە شامى يەمكى ۱۰۰ غم + ۱۰۰ غم ھەزىز + ۱۰۰ غم گەزە + ۱۰۰ غم قەيتەران + ۲.۵ لىتەر ئاۋ بىكولىت و پاشان لە ماۋەى ۲.۵ سەعات بخورىت ۵ شە رۇڭ بەردەم بخورىت.

۳۱)- رەمكى پونگە + ھەزىز پەمگەمكى + بەمبىون + قەيتەران + شەملى ۱۵۰ غم ئەمجا يەك پىيالە + دوو پەرداخ ئاۋ بىكولىت و بخورىتەردە رۇڭنى سىنى جەر بۇ ۱۵ رۇڭ بۇ ھەم كىچىك ئاۋخۇ.

۳۲)- پىنىستى گۇڭزىڭ يان داروزەم دوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت و بخورىت بۇ ئاۋ خۇ رۇڭ چاكە.

۳۳)- كولىجان + دارچىن ژەنچەلىل يەمكى ۱۰۰ غم ئەمجا يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ ئىۋى كۆلەندىن بخورىت بە ئاشتا رۇڭنى سىنى جەر بۇ ۱۵ رۇڭ بۇ ئىتھاباتى داخلى.

۳۴)- گۈلە سارۇڭ (گۈلە موسى) + قەيتەران + گەلە بىسى + شەملى يەمكى ۱۵۰ غم دوو كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت سىنى ژەم ماۋەى ۷ رۇڭ بخورىت.

۳۵)- گۈلە خەلات + ھەزىزى يەمكى ۱۰۰ غم پاشان ھەم كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ سىنى ژەم بخورىت ماۋەى ۱۰ رۇڭ.

۳۶)- پونگە + ئەنەنا يەمكى ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ ئىۋى كۆلەن سىنى ژەم بخورىت ماۋەى ۱۰ رۇڭ.

۳۷)- ئەنەنا + پونگە + ئۆزىيەنە + گۇڭزىڭ + بەمبىون + زىبى يەمكى ۵۰ غم + يەك لىتەر ئاۋ سىنى ژەم بخورىت ماۋەى ۷ رۇڭ بەردەم بىت.

۳۸)- مۇزد + گەلە بەرە + مازو يەمكى ۵۰ غم + يەك لىتەر ئاۋ ئىۋى كۆلەن سىنى پەرداخنىڭ سىنى ژەم ۵ رۇڭ بەردەم بخورىت.

۳۹)- رەشكە + تۇۋى شوۋىت + گۇڭزىڭ يەمكى ۵۰ غم + يەك لىتەر ئاۋ سىنى ژەم رەمى يەك پەرداخ ۷ رۇڭ بەردەم.

۴۰)- ۲۰۰ غم رەشكە + يەك كەم ھەنگوۋىن ۴ ژەم رەمى ۲۵۰ غم بخوات سىنى رۇڭ بەردەم .

١٤١- ترشە سىناق سىنى ۋەم ۋەمى ۵۰ غىم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت ماۋەى ۷ رۇڭ.

١٤٢- ۋەشكە ۋە رازىيەنە + قەيتەران يەككى ۵۰ غىم + يەك پەرداخ ئاۋ بىك ۋەك جارى سىنى جارى بخورنىت ئاۋى كۆلەن ماۋەى ۷ رۇڭ بەردەم.

١٤٣- گۆيى بەرخە + بەيپون يەككى ۵۰ غىم + يەك پەرداخ ئاۋ بىك ۋەك جارى سىنى ۋەم لە رۇڭنىڭدا بخورنىت ئاۋى كۆلەن ماۋەى ۵ رۇڭ بەردەم.

١٤٤- گەۋە رەڭشە + گەزەنە يەككى ۵۰ غىم + ئور پەرداخ ئاۋ سىنى ۋەم بخورنىت ماۋەى ۷ رۇڭ ئاۋى كۆلەن.

١٤٥- جەلۋى ۱۰۰ غىم + گەۋە گۆزۈ ۱۰۰ غىم + رەشى گەنەشامى ۱۰۰ غىم بىكولنىت رۇڭى سىنى جارى بخورنىت بۇ (ئىتھابانى دىۋانى) ۋەتەنە.

١٤٦- بەرە ۋە جەلۋە ۵۰ غىم + ئور پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە ئور ۋەم بخورنىت بۇ مەنەلەننى ۋەتەنە كە خزا بىن رۇڭباشە ۱۵ رۇڭ بخورنى.

١٤٧- خەلەل سىسى + زەنجەبىل لە ھەردىكىيان يەك كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بخورنىت رۇڭى ئور ۋەم ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ رەھبەتەنەن.

١٤٨- مەۋە مارانە (۱۰) لەنەك لە تۆۋەنەكى بخوات ۋە يەك جارى مەنەلەن لە بار نەبات يان سىنى ۋەم ۋەمى ۵ پىنچ لەنەك بخوات لە بارى نەبات.

١٤٩- تۆۋەنەگىزەر + تۆۋى شەۋىت + تۆۋەنەگىزەر + تۆۋەنەگىزەر يەككى ۵۰ غىم + ۱۰۰۰ غىم نەبات لەمجا رۇڭى سىنى جارى جارى ئور كەچەك ۱۰۰۰ لىتەر ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت بۇ ھەسەسەمەنى مەنەلەن.

١٥۰- گۆلە ھەۋە + گۆلە بەيپون يەككى پەيلىيەك + خەنە + ئاۋ بىگۆرەنە بەرەنە لە مالى ھەشەرى ھەسەسەت ۋە مەكروپى نامىنە ۱۵ رۇڭ.

١٥١- گەزەنە + بەيپون + گۆلە گۆزۈنەن + گۆلى پەنگە + قازى ئاغا + قەيتەران + تۆلەكە ۋە ۋەشكى يەككى ۱۰۰ غىم بەرە ۋە لەمجا يەك پەيلىيەك + ئور پەرداخ ئاۋداۋەك چا بىكولنىت ۋە ئاۋەكە بخورنىتە رۇڭى سىنى جارى پىنچ ئاۋ خەلەن بۇ ماۋەى ۱۵ رۇڭ چارەسەرى ئىتھابانى مەنەلەن دىكەت.

١٥٢- ۋەشكە ۋە رازىيەنە + تۆۋى خەلەيەككى ۲۵۰ غىم + يەك كەم ھەنگۆين تىكەۋە بىكۆرنە بەيەنيان ۋە ئاشتا نەۋەز ۋە ئىۋورنى پىنچ ئاۋ سىنى كەچەك بخوات بۇ مەنەلەن.

۵۲- رايانە ۵۰ غم + تۆرى خۇدۇل ۵۰ غم بە كۆتۈرۈش ئەمجا جارى يەك كىچىك چىشت يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىتمە بۇ ۵ رۇز نەخۇشى ژئانە چارەسەر دىمكات.

۵۱- ۵۰ غم مازو ۵۰ غم بىرۈ بىرىتە ئاۋ تەشتىك ئاۋى شەلتىن ماۋەي (۲۰) دەقىقە تىادا بىشش رۇزى يەك جارى سىن رۇز بۇ رەحم كە داخۇلىن چاك دەبن.

۵۵- گەزىنە + بەيىون + گولە ھىز + رايانە + پونگە + گەلا گۇيىز + مۇرد يەككى ۱۰۰ غم ئەمجا يەك پىيالە + دو پىرداخ بخورىتمە رۇزى دو جارى ۱۵ رۇز نەخۇشى ژئانە.

۵۶- گۇدۇرلىان (دۇرۇزىم) دو كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و چا بخورىت بۇ ئىتھاباتى مىندالدىن. پىستى دارەكەي گۇدۇرلىان.

۵۷- بىرى دارە مىلھەم + بەيىون + گەزىنە + گولە پونگە + قازى ئاغا بە ئەندازە ئەمجا جارى دو كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت رۇزە سىن جارى بخورىت. بۇ ئازلىرى رەحم.

۵۸- گىيا خاۋى + گەزىنە + بەيىون يەككى يەك كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورى ماۋەي ۱۵ رۇز رۇزى سىن جارى بۇ ئازلىرى (عادىمى ئىتھاباتى رەحم).

۵۹- جەمەت + مازو + گۇزىل بە كۆتۈرۈش + پىستى رەمكەي وركى سىمى پىن (كلاۋ قازى) مەمى بىھارنىت + ھەنگۈيىن بىرى بە لىفاف و بىرى بە شاف بۇ رەحم بۇ داخۇلىنى رەحم.

۶۰- مازو + بىنچەك + جەمەت + گۇزىل + تۈنكىلى شوتى + تۈنكىلى ھەنار لە ھارلەۋى مەمىيان + لىفاف + شىلەي ھەنگۈيىن بىرى بە شاف بۇ رەحم رۇزى دو جارى ماۋەي ۸ رۇز بۇ داخۇلىنى رەحم.

۶۱- گەزىنە + رايانە + قازى ئاغا يەككى ۱۰۰ غم دو كىچىك + سىن پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ نەخۇشى مىندالدىن.

۶۲- سەبەر + شۇرە + ياروت + گولە پونگە + چورى بىزى + تۈنكىلى ھەنار بىرى بە شاف ژىن و پىياۋ لە پىشەمە ھەلى بىرى بۇ ئىتھاباتى جىنسى و مىندالدىن دەبن شافى پىياۋمە بارىك بىن وەك دىمكە شىقارە بىرىتە ئاۋ كۈنى زەمكىرى.

۶۳- گەزىنە + قازى ئاغا + گولە پونگە + مىلل الازىق + رۇزى گەرچەك بىيان كۈتە بىيانگە بە شاف بۇ ژىن و پىياۋ لە پىشەمە بۇ خۇيانى ھەلىگىن بەلام شافى پىياۋمە بارىك بىن وەك دىمكە شىقارە بۇ كۈنى زەمكىرى بۇ ئىتھاباتى رەحم و جىنسى پىياۋ.

ھەۋكردنى جگەر ۋە خۇشى زەردۈيى ۋە كىسەى صفرا

- (۱) - گولە سورە يەك كەرچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت ۋە بخورنەت بۇ جارنەك ۵ رۇز بۇ سەفرا.
- (۲) - ئاۋى تور + ئاۋى مەلۇزە نوو پىيالە لە ھەردىكىيان بۇ جارنەك سەن ژەم بخورنەت ماۋەى ۵ رۇز بۇ زەردۈيى ۋە ھەردىكىيان جگەر.
- (۳) - ئاۋى مەنارنەتوش سەن پىيالە + ئاۋى شوتى سەن پىيالە + ئاۋى گىزەر نوو پىيالە بۇ ژەمىك پىش ئان بخورنەت ماۋەى ۷ رۇز بۇ سەفرا.
- (۴) - مەيۋە مارانە ۳۰ غەم + ھەزىي ۲۰ غەم + گولە گوزدان ۱۰۰ غەم تىكەقۇى بەكە ئەمجا ۴ كەرچەك + نوو پەرداخ ئاۋ بىكولنەت بە نوو ژەم بخورنەت ماۋەى ۷ رۇز بۇ سەفرا.
- (۵) - نەشۋاى توپەك + يەك لىتر ئاۋ رەمكى چەق چەقە بىكولنەت رۇزى سەن جار جارى يەك پەرداخ بخورنەت بۇ ماۋەى ۱۵ رۇز بۇ سەفرا.
- (۶) - گولە باۋو (گولە كەرگە) نوو كەرچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت ۋە بخورنەت رۇزى سەن جار ماۋەى ۵ رۇز بۇ سەفرا.
- (۷) - شەنگ + رەشكە + پەيكول + رۇزىانە ۵۰ غەم + يەك لىتر ئاۋ بىكولنەت بە نوو جار بخورنەت لە رۇزنىكدا ماۋەى ۷ رۇز بۇ كىسەى سەفرا.
- (۸) - تەرى (ئاۋى تەرى) ژەمى نوو پەرداخ بۇ زەردۈيى ۋە ھەردىكىيان جگەر باشە ۱۵ رۇز بەردەوام بخورنەت.
- (۹) - گەلا ۋە تۇز سورە چنار + گەلا بى + گەلاى مەلۇزە لە ھەردىكىيان جارى ۱۵۰ غەم + نوو پەرداخ ئاۋ بىكولنەت بە نوو جار لە رۇزنىكدا بخورنەت ماۋەى ۷ رۇز.
- (۱۰) - بۇ پاكردىنەۋى كىسەى سەفرا خورنەت مەيۋە تەرشەكان رۇز باشە .
- (۱۱) - قەيتەران + ھەزىي + رەمكى ھەزىز + گەلا گوزىز + گولە گوزدان يەككى ۱۰۰ غەم ئەمجا يەك پىيالە + نوو پەرداخ ئاۋ بىكولنەت ۋە بخورنەت سەن ژەم بە ناشتا بۇ بەردى سەفرا .
- (۱۲) - ئالەشك نوو كەرچەك بەشكرۋى + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت ۋەك چا بخورنەت سە رۇزى سەن جار ماۋەى ۱۰ رۇز چارەسەرى كىسەى سەفرا زەردۈيى ئەمكا .
- (۱۳) - ھارۋەى گەلە ھەنگوین + گەزەنە + بەمبەون + يەككى ۱۵۰ غەم پىيالە + ۱۰۵ غەم ئاۋ بىكولنەت رۇزى سەن جار بخورنەت بۇ بەردى سەفرا ۋە زەردۈيى رۇز باشە .

- (۱۴) - كىيىم شەمەمە + كىيىم كۆيۈن بە كۆتۈرۈپ بېرىمىز + دورا پەرداخ ئاۋ بىر كۆيۈن بۇرۇش سىن چارە بۇ نەخۇشى جىگەر سەلرا و زەرەسى .
- (۱۵) - كاكۇل زەرد ۱ زەم زەمى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن بىر كۆيۈن بۇ ماۋەي ۵ بۇرۇش + پارىزىك كات لە چىرى و كۆشت و مەنكە .
- (۱۶) - شىملى سىن زەم زەمى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن بىر كۆيۈن + پارىزى لە چىرى بۇرۇش مەنكە .
- (۱۷) - ۱۰۰ غم رەشكە + يەك كىم مەنگۈر سىن زەم زەمى دورا كىچىك چىشت پىش نان بىر كۆيۈن + پارىزى .
- (۱۸) - دارچىنى يەك كىچىك چا بۇ يەك پەرداخ ئاۋى كۆلۈ بىر كۆيۈن بە ياننان بۇ ماۋەي يەك مانگ + پارىزى .
- (۱۹) - تەرەتيزە + تۈرۈ كەلەم بۇ چارەسىز سەلرا زۇر باشە .
- (۲۰) - ۵۰ غم كەلە كەلەم + يەك پەرداخ ئاۋى لىمۇ بە ياننان و ئىۋلۇر بۇ لا بىردى سەلرا .
- (۲۱) - غەرقى كەلە بى + غەرقى چىق چىقە + غەرقى نەغنا + غەرقى شاتەرە جارى پىئالە يەك پىش نان سىن زەم .
- (۲۲) - غەرقى بى + غەرقى چىق چىقە + غەرقى كاھو يان ئاۋى كاھو سىن زەم زەمى يەك پىئالە .
- (۲۳) - خۇردىنى ماسى بۇ ماۋەي (۲-۳) مەقتە زۇر باشە .
- (۲۴) - جۇ + رەگى مەنۇر + كۆلە مەنۇشە يەك ۱۰۰ غم + سىن لىتر ئاۋ سىن زەم دىۋى كۆلۈن جارى يەك پەرداخ .
- (۲۵) - تۆلەكە مارانە ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ سىن زەم بىر كۆيۈن بۇ ماۋەي ۱۵ بۇرۇش بىر كۆيۈن .
- (۲۶) - كەلە كىكەف + كەلە بى + چەلە چىقە + غەناب يەك ۱۰۰ غم دىۋى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىر كۆيۈن سىن زەم بىر كۆيۈن ۱۰ بۇرۇش .
- (۲۷) - بۇرۇن زەردە يەك كىچىك لە كەلە كۆلەكەي + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن بە كەلە بىر كۆيۈن زۇر سىن چارە .
- (۲۸) - ۱۰۰ غم كاشمە + ۱۰۰ غم زىيان + ۱۰۰ غم زىيانە + ۱۰۰ غم كۆلە پەنجە + ۵۰ غم رەشكە + ۵۰ غم شىملى + ۲ لىتر ئاۋ دىۋى كۆلۈن سىن زەم زەمى يەك پەرداخ ۲۰ بۇرۇش .

- (۲۹) - تاراڭ گەلار كۆلى + گەلە بى + مەزىنە جۆش يەككى ۲۰۰ غەم جارى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بەيانىيان و ئىئوران بخورىنت .
- (۳۰) - گىيائى گۈلە گەن سىن ژەم جارى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋاي كۆلان بخورىنت ۱۰ رۇڭ پەردەمەن ژەردىۋى .
- (۳۱) - تەماكۇ جىئاشى + گىيائى گەزىنە + پىكول يەككى ۱۰۰ غەم دىۋاي يەك پىيائە بۇ دىۋ پەرداخ ئاۋ دىۋاي كۆلان سىن ژەم بخورىنت بۇ ۱۰ رۇڭ .
- (۳۲) - كۈلە مېمىن يان كۈلە ئاۋات سىن ژەم ژەمى ۵۰ غەم بۇ پەرداخىك ئاۋ و ك چا بخورىنتە ۱۵ رۇڭ پەردەمەن .
- (۳۳) - كەرمەز + گەلە گۈزىڭ + قەيتەران + پەيكول + كۈلە گۈزىدان يەككى ۵۰ غەم پاشان سىن ژەم ژەمى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ پىكولنەنە و پەردەمەن .
- (۳۴) - ۵۰ غەم مەمىشە بىار + يەك پىيائە سىركە پاش كۆلان بە رۇڭكە لە سىن ژەمە بخورىنت سىن رۇڭ پەردەمەن بخورىنت .
- (۳۵) - يەك پەرداخ ئاۋى خەيار + يەك پەرداخ ئاۋى شوۋتى ۱۰۰ غەم گەلەي تۈرك + يەك لىتر ئاۋ دىۋاي كۆلان رۇڭى يەك پەرداخ بخوات .
- (۳۶) - زىرەي پەش + رەشكە + تۆۋشۈيت + رەزىانە يەككى ۱۰۰ غەم پاشان يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋاي كۆلان بخورىنت ژەردىۋى سەمرا لا دەيات .
- (۳۷) - سىلەمەككى + رەنەشە + زىننەن يەككى ۱۰۰ غەم دىۋاي يەك كىچىك لەگەل يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەنە و بخورىنت ژەردىۋى .
- (۳۸) - يەك كىچىك چەق چەق + يەك كىچىك گۈلە باخ + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋاي كۆلان بخورىنت سىن ژەم بۇ ژەردىۋى .
- (۳۹) - لىمىۋى شىرەن رۇڭى سىن جار جارى يەك پەرداخ ئاۋى لىمىۋى شىرەن بخورىنتە بۇ ژەردىۋى .
- (۴۰) - لىمىۋى ترش سىن ژەم ژەمى يەك پەرداخ ئاۋەككى بخورىنت بۇ ژەردىۋى .
- (۴۱) - بەيانىيان يەكەم جار يەك پەرداخ ئاۋى لىمىۋى ترش بخورىنتە دىۋاي ۱۵ دەقىقە سىن پەرداخ ئاۋى شوۋتى بخورىنت بۇ ژەردىۋى .
- (۴۲) - مەزىڭ + رەشكە + پىكول يەككى ۱۰۰ غەم ۵۰۰ غەم تۆۋ شىلەم + دىۋ لىتر ئاۋ دىۋاي يەك سەعات كۆلان مەمىۋى بە سىن ژەم بخورىنت بۇ ژەردىۋى بۇ ۱۰ رۇڭ .

- ۱۳)- يەك كىچىك گۈللۈك گۈللى شەرىپى زەرد + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن رۇڭى سىنى جار بخۇرئىت بۇ زەردىيى.
- ۱۴)- گىزىر + پەزىانە + سەلىكە يەككى ۱۰۰ غم بۇيەك لىتر ئاۋ دىۋى كۆلۈن سىنى زەم زەمى يەك پەرداخ بخۇرئىت بۇ زەردىيى.
- ۱۵)- كۆزكى كىرتمىشى (شەككۆزگە) + تۆۋى ھىيىز يەككى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولئىت رۇڭى سىنى زەم بخۇرئىت ۱۵ رۇڭ بۇ زەردىيى .
- ۱۶)- ۱۰۰ غم ھەنجىر + دىۋى پەرداخ شىر دىۋى كۆلۈن بە يانئىيان بخۇرئىت بۇ زەردىيى بۇ ماۋەي ۱۵ رۇڭ بەردىھام.
- ۱۷)- بەيىۋىن + گۈلە گۈزۈۋان + تۆۋى گۈزۈۋان + گۈلە باغ يەككى ۱۰۰ غم تىكەل بىكە دىۋى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن رۇڭى سىنى زەم ۱۰ رۇڭ بۇ زەردىيى .
- ۱۸)- ۱۰۰ غم قىۋالى ۱۰۰ غم قەيتىران ۵۰۰ غم شەلى دىۋى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن رۇڭى سىنى جار بخۇرئىت ۱۰ رۇڭ بۇ زەردىيى .
- ۱۹)- ۱۰۰ غم كۈلەكە + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن رۇڭى سىنى جار بخۇرئىت بۇ بەردى صىلرا باشە ۱۵ رۇڭ بەردىھام.
- ۲۰)- قىنگرە كىرەنە (قىنگرە قىرەنگى) + گەزىنە + گۈلە پەنجە + قەيتىران يەككى ۲۰۰ غم + يەك لىتر ئاۋ سىنى زەم جارى يەك پەرداخ دىۋى كۆلۈن ۱۰ رۇڭ بەردىھام بۇ صەلرا.
- ۲۱)- رىشەن + پىكول + گۈلە ھىيىز يەككى ۱۰۰ غم تىكەل بىكە ئەمجا دىۋى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بەيىانئىيان ۱۵ رۇڭ بۇ ئىتھاباتى جىگىر زىلو ۋە صىلرا .
- ۲۲)- ھەمىن خۇلردىنى يەمىن بە ھەم شىۋەيەك بىن بە كالى يان بە كۆلۈي يان بىرئۆي سۈدى زۇڭى ھەيە بۇ صىلرا ۋە زەردىيى .
- ۲۳)- گىيايى ئىيلولەر + گۈلە گۈزۈۋان + رەگى چەق چەق يەككى ۵۰ غم تىكەل بىكە دىۋى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن سىنى زەم ۱۵ رۇڭ بخۇرئىت بۇ زەردىيى .
- ۲۴)- تۆۋە قىرەنگى خۇلردىنى يەك پىيالە تۆۋى قىرەنگى بۇ زەمىك رۇڭى سىنى جار پىش ئان بخۇرئىت بۇ زەردىيى .
- ۲۵)- گۈلە سۈسەن + كۈتۈيى + بەيىۋىن يەككى ۱۰۰ غم دىۋى يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلۈن بخۇرئىت رۇڭى سىنى جار يەك رۇڭ بۇ ھەركردىنى صىلرا .
- ۲۶)- ئامىيە (گەلەكۈلەكەي) + نەنە + گۈلە گۈزۈۋان دىۋى كۆلۈن بخۇرئىت رۇڭى سىنى زەم پىش ئان ماۋەي ۱۰ رۇڭ بۇ صىلرا.

- ۵۸- سۈسسى گەنم + سۈسسى جۇ + لىمۇزى روش يەككى يەك كەم + دوو لىتەر ئاۋ دۋاى
كولان رۇزى سىن ژەم ژەمى يەك پەرداخ ۱۰ رۇزۇ بخورۇنت بۇ صفرا .
- ۵۹- تۆمكەمۇ + گۈلە ۋەنەشە + كەرمۇز يەككى ۱۰۰ غم + يەك لىتەر ئاۋ دۋاى كولان رۇزى
سىن ژەم جارى يەك پەرداخ بۇ بەردى صفرا ۱۰ رۇزۇ بەردەم .
- ۶۰- گۈلە سەلر + گۈلە ۋەنەشە + دەرچىنى يەككى ۵۰ غم دۋاى تىنكەل كىردن يەك
كەچك بۇ يەك پەرداخ گۈلە كولان بخورۇنت سىن ژەم ۱۰ رۇزۇ بۇ صفرا .
- ۶۱- گۈلى رەشە دەرمەن + گۈلە گۈزۈن + گۈلە ھىزۇ يەككى ۵۰ غم دۋاى تىنكەل كىردن
يەك كەچك بۇ يەك پەرداخ گۈلە كولان سىن ژەم ۱۰ رۇزۇ بۇ صفرا .
- ۶۲- بەيىون + گەزەنە + پەزىانە يەككى ۵۰ غم دۋاى تىنكەل كىردن يەك كەچك بۇ يەك
پەرداخ ئاۋ سىن ژەم ۱۰ رۇزۇ بەردەم بۇ زەردى .
- ۶۳- شاتو (تۈە سورە) بەيەنەن يەك پەرداخ لە ئاۋ ۋەشەبەتە تۈشەكەى بخورۇنت بۇ
ماۋەى ۱۵ رۇزۇ بەردەم بىت بۇ صفرا .
- ۶۴- پەسل (گىيا دۇخەم) ۱۰۰ غم + يەك لىتەر ئاۋ دۋاى كولان بە رۇزۇنك بە سىن ژەم
بىخوات ۷ رۇزۇ بەردەم بىت بۇ صفرا .
- ۶۵- گەلا گۈزىژ + گۈزۈن + رىشى گەنەشامى + قەيتەن + ھەزىژ + گەزەنەى زەرد يەككى
۱۰۰ غم + ۲.۵ لىتەر ئاۋ دۋاى كولان لە ۲۴ سەعات دا بخورۇنتە ۵ رۇزۇ بۇ صفرا .
- ۶۶- گۈلە موسى (گۈلە سارۋىژ + قەيتەن + گەلابى + شەلى يەككى ۱۵۰ غم دۋاى دوو
كەچك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ دۋاى كولان رۇزى دوو جار ۱۰ رۇزۇ بۇ صفرا .
- ۶۷- عارەقى پونگە يان نەغا سىن ژەم ژەمى يەك پەدالە ۱۰ رۇزۇ بەردەم بۇ صفرا .
- ۶۸- ۱۰۰ غم رەشكە + ۱۰۰ غم شەلى + دوو لىتەر ئاۋ نەمجا ۵ پەرداخ بخورۇنت لە
رۇزۇنكا بۇ زەردى و صفرا .
- ۶۹- گەلا ۋ قنچكى گىلاس + قەيتەن + پەزىانە + رەشكە يەككى ۵۰ غم + ۱.۵ لىتەر ئاۋ بە
رۇزۇنك سىن جار بخورۇنتە ۷ رۇزۇ گىسەى صفرا .
- ۷۰- قۇخ بۇ ئەلەنى كىسەى صفرايان بىن ھىزە بىخۇن رۇزۇ باشە كىسەى صفرايان
بەھىز ئەكات .
- ۷۱- پەزىانە + قەيتەن + رەشكە يەككى ۱۰۰ غم تىنكەل بگە دۋاى يەك كەچك بۇ
پەرداخىك ئاۋ رۇزى سىن جار بىخوات ۷ رۇزۇ بۇ كىسە صفرا .

۷۲)- كىيا رەكشە + گەزە يەكى ۵۰ غم ئىياي يەك كەچك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت سىن
 ژەم بۇ ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ بەردى سىلرا .

۷۳)- گەزۇ شۆكە و ھەنگۈين خۇلەننىان سىن ژەم بەكەكە بۇ زەرويسى و ھەكۈدىنى
 جگىر .

۷۴)- شوتى ئاۋەكەى سىن ژەم ژەمى يەك پەرداخ بىخورنەت بۇ زەردىيى .

۷۵)- ۵۰ غم گەۋ گۈلى بىستە بىكولنەت + يەك پەرداخ بۇ ژەمىك رۇڭى دو جار بىخورى
 ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ زەردىيى .

۷۶)- گەۋ بى پەكەكەى ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت سىن ژەم ماۋەى ۱۰ رۇڭ
 بىخورنەت بۇ زەردىيى .

۷۷)- پەلپىنە + پەيكۈل + زىننە يەك كەچك ئە ھەمى + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت رۇڭى
 دو جار بىخورنەت ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ بەردى سىلرا .

نه خوشی به کانی شه کردو فشاری خوین

- (۱) - گهلا بی ۱۰۰ غم + یهک پرداخ ناو به دورژم بخوریت له رۆژێکدا ۷ رۆژ بهردوام بۆ شمهکه باشه .
- (۲) - ناوی ماست دزای نهوهی ماستهکه تهره کرده به یانیان دوو پیاله به ناشتا شهوش بۆ پیاله .
- (۳) - به یانیان ۱۰ غم زهیتون وهک چا بکولیت ماوهی ۱۵ رۆژ به کاری بهینیت شمهکهی نامینێ .
- (۴) - ناوی ماست یان ناوی دۆ به یانیان به ناشتا و ئیولان و شهوان بخوریت فشاری خوین نزم له بینتهوه .
- (۵) - ۵۰ غم گهلا کههرم + دوو پیاله ناوی لیمو بۆ ژمێک به یانیان و ئیولان بۆ ماوهی ۱۰ رۆژ بۆ شمهکه و زهختی خوین .
- (۶) - ۱۰۰ غم گهز نه ۱۰ غم گوله پونگه دواهی یهک کهوچ له تیکهلهیه + یهک پرداخ ناو بکولیت رۆژی سێ جار بۆ شمهکه و بهزی خوین بۆ ۱۵ رۆژ .
- (۷) - سهبر (صبره زهره) ۵۰ غم لهسلهک و رهگی + ۵۰ غم جو + پرداخێک ناو به یانیان به ناشتا سێ رۆژ بهردوام بۆ (جلده) رۆژ باشه .
- (۸) - جو ورج + پهیکول + گهلا گۆرژ + گهلا گهز نه یهکی ۵۰ غم + دوولیت ناو دواهی کولان سێ ژم ژمی یهک پرداخ بخوریت بۆ شمهکه و پاک کردنهوی خوین .
- (۹) - گهلا کینکف + چق چقه + گهلابی + عهنا ب یهکی ۱۰۰ غم دواهی سێ ژم ژمی یهک کهوچ بۆ یهک پرداخ ناو دواهی کولان بخوریت بۆ شمهکه .
- (۱۰) - بۆژانه ۰.۵ کهوچ + ۰.۵ پرداخ ناو دواهی کولان به یهک ژم به یانیان و ئیولان پێش ناو بخوریت ماوهی ۵ رۆژ بۆ شمهکه .
- (۱۱) - کاشمه + پهشکه + شملی یهکی ۱۰۰ غم تۆوشویت + یهک لیتر ناو به رۆژێک بخوریت به سێ ژم پێش ناو خولدن ماوهی ۱۰ رۆژ فشاری خوین لا بهبات .
- (۱۲) - کهرکول ژمی دوو کهوچ له گهلاو گولکهی + یهک پرداخ ناو وهک چا بکولیت و بخوریت سێ ژم بۆ فشاری خوین .

(۱۳) - (تەرخون) ئەوانەى فشارى خۆننیاى مەيه تەرخون بۆن لە باتى خوئى زۆرباشە
فشارەکیان بەرز نایبەرە ،

(۱۴) - بادامە تالە (چەقالە) بۆ گەم کردنەوى شەکرە باشە زەختیش دادەبەزنى .

(۱۵) - بناوہ توڤ ۵۰ غم + يەك پيالە ماست بە يانیان و ئیولران بخوریت بۆ زەخت و
شەکرە زۆرباشە .

(۱۶) - جافری کێوی (کەرمۆزى کێوی) خورتنى زەخت لادەباو خوئى پاك دەکاتەرە .

(۱۷) - کەرمۆزى کێوی + سیر يەکی ۵۰ غم + يەك پەرداخ ناو دواى کولان بخوریت رۆژى
دوو جار بۆ گەم کردنەوى فشارى خوئى زۆرباشە .

(۱۸) - تەنگەزێ + مێوہ مارانە + تۆڤا بناوہ تۆم يەکی گەوچکێک + ماست شەو کاتى
خەوتن بخوریت بە يانیان بە ناشتا شەکرە لا دەبا .

(۱۹) - کەرمۆز يەك کەچک + يەك گەوچک سیر + يەك پەرداخ ناو دواى کولان بپالێورێ بۆ
يەك ژەم بە يانیان و ئیولران بخوریت ۱۰ رۆژ بۆ شەکرە زۆر باشە .

(۲۰) - ۵۰ غم رەمگى مێو مارانە + ۵۰ غم رەشکە ئەمجا يەك کەچک بۆ يەك پەرداخى نار
بکولنریت سەن ژەم بخورێ بۆ ۱۰ رۆژ شەکرە زۆر باشە .

(۲۱) - يەك کەچک چا گوژاڤك + پيالە يەك ماست بە يانیان بە ناشتا و شەو بخوریت مارەى
۱۰ رۆژ شەکرە دادەبەزنى .

(۲۲) - يەك کەچک چەق چەقە + يەك کەچک رازیانە + يەك پەرداخ ناو بکولنیت وەك چا
بخوریت بە يانیان و ئیولران ۱۰ رۆژ بۆ شەکرە و زەخت .

(۲۳) - گەڤا گوژێ ۱۰۰ غم + سەن پەرداخ ناو بکولنیت و بە سەن ژەم بە ناشتا بخوریت بۆ
شەکرە ئەگەر لەگەڵ رازیانەدا بێ زەختیش دادەبەزنى .

(۲۴) - لیمۆزى تەرش سەن ژەم ژەمى يەك پەرداخ لە ناوگەى بۆ ماوہى ۱۰ رۆژ زەختى
خوئى دادەبەزنى خوئى پاك ئەکاتەرە .

(۲۵) - کەزۆکى کەرتەشى یان چەزۆکى کەرتەشى جارى يەك کەچک + يەك پەرداخ ناو
دواى کولاندن سەن ژەم بخوریت شەکرە چارە ئەکات .

(۲۶) - ۱۰۰ غم گەڤى دار بناوہ تۆم + ۱۰۰ غم گەڤا گوژێ + دوو لیتر ناو دواى کولان سەن
جار بخوریت پێش نان لە رۆژنکا جارى دوو پيالە ماوہى ۷ رۆژ بۆ زەخت .

(۲۷) - تۆی لەرەنگى رۆژى جارى يەك پيالە پێش نان بخوریت بۆ زەخت باشە .

- (۲۸)- گەلا ر گولنى بامىيە + نەغنا + گولە گوزىوان + يەك لىتر ئاۋ بى سى جار لە رۇژنىكا
دوای كۆلەن ئاۋمەكە بخورىئ بى ناشتا بۇ ۱۰ رۇژ بۇ زەخت .
- (۲۹)- سىل يەك كىچىك + يەك پىرداخ شىر بۇ يەك جار سى ژەم بخورىئ، بۇ پالە پەستوى
خوڭىن و شەكرە .
- (۳۰)- تۆۋ كاهو + گولە ۋەنەشە + كىرەۋىز يەككى ۱۰۰ غم + يەك لىتر ئاۋ دوای كۆلەن
بىرۇژنىك بى سى جار بخورىئ بۇ ۱۰ رۇژ شەكرە دابەزىنى .
- (۳۱)- گەزەنە + گولە گوزىوان + گولە پەيپون + نەغنا + پىگى ھەرىز يەككى ۵۰ غم + دوو لىتر
ئاۋ ژەمى يەك پىرداخ دوای كۆلەن سى ژەم بۇ ۷ رۇژ بۇ شەكرە زەخت .
- (۳۲)- گولە ھەلەر + گولە گوزىوان + دىۋچىنى يەككى ۵۰ غم دوای يەك كىچىك بۇ يەك
پىرداخ ئاۋ دوای كۆلەن رۇژى دوو جار بۇ شەكرە و زەخت .
- (۳۳)- شاتوۋ سۈرەى تىرش سى ژەم يەك پىيالە بۇ ماۋەى ۱۵ رۇژ بۇ دابەزىنى پالە
پەستوى خوڭىن و شەكرە .
- (۳۴)- تۆلەكە + گەلا گوزىۋ + ۋەنەشە + گوزىوان يەككى ۵۰ غم شەمجا ۲ كىچىك بۇ يەك
پىرداخ ئاۋ بىكولنىت رۇژى ۲ جار بۇ ۷ رۇژ بۇ شەكرە خوڭىن پاككردىنەۋ .
- (۳۵)- گەلا گوزىۋ + گوزىوان + رىشى گەنەشامى + قەيتەران + گەزەنە + ھەرىز يەككى ۵۰
غم + ۲،۵ لىتر ئاۋ بىكولنىت لە ۲۴ سەعات دا بخورىئەۋە ماۋەى ۵ رۇژ .
- (۳۶)- زەيتون ئاۋى ميوەكەى بىگىر رۇژى سى جار جارى يەك كەچىك بى ناشتا بخورىئ
ماۋەى ۱۵ رۇژ بۇ شەكرە و پالە پەستوى خوڭىن .
- (۳۷)- تىرشە سىماق رۇژى سى جار جارى يەك كىچىك بۇ يەك پىيالە ۋەك جا بخورىئ
ماۋەى ۱۵ رۇژ بۇ دابەزىنى پالە پەستوى خوڭىن .
- (۳۸)- گولە سەعات ۱۰۰ غم + ۵۰ غم زەنجەللىل ئەمجا ژەمى يەك كىچىك چا بۇ يەك
پىرداخ ئاۋ دوای كۆلەن سى ژەم بخورىئ ۷ رۇژ بۇ زەخت دابەزىن .
- (۳۹)- پەلپىنە دو كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىئ بى ژەمىك ماۋەى ۱۵ رۇژ بۇ
شەكرە و فىشارى خوڭىن باشە .
- (۴۰)- گولالە سۈرە + گەلا گوزىۋ دوو كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت رۇژى دوو جار
بخورىئ بۇ شەكرە .
- (۴۱)- سىز پىيالە ئاۋى ھەنارى تىرش + سىز پىيالە ئاۋى شوتى + دوو پىيالە ئاۋى گىزىم بۇ
ژەمىك سى ژەم بخورىئ ماۋەى ۱۵ رۇژ بۇ شەكرە

- (۴۲) - مېۋە مارانە ۳۰ غم + ھەزىزى ۲۰ غم + گۈلە گۈزۈلۈن ۱۰۰ غم ئەمجا جارى دورا كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت بۇ ژەمىن رۇڭى دورا جارى بۇ ۷ رۇڭ بۇ دىلە كىزى.
- (۴۳) - تىرشە سىماق دورا كىچىك + تۇزى كاھو يەك كىچىك + شىملى يەك كىچىك + دورا پەرداخ ئاۋ بىكولنېت بۇ ژەمىن رۇڭى دورا جارى بۇ شىمكە و زەخت .
- (۴۴) - ئۇشايى تىرىك + پەگى چىق چىقە بىكولنېت + يەك لىتر ئاۋ رۇڭى سىن پەرداخ بخورىت ماۋە ۱۵ رۇڭ بۇ شىمكە .
- (۴۵) - شىملى + پەشكە گۈزۈلۈن يەك ۱۵۰ غم ئەمجا ۵۰ غم + نىولتر ئاۋ بىكولنېت و بخورىت بە رۇڭىك بۇ شىمكە و زەخت .
- (۴۶) - شىنگ + شىملى + پەشكە رۇزىيانە لە ھەمىيان جارى ۵۰ غم + يەك لىتر ئاۋ بىكولنېت بە دورا جارى بخورىت پېش نان ماۋە ۷ رۇڭ بۇ زەخت .
- (۴۷) - كىتەرى زەرد ۲۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت و بخورىت بە يەك جارى ماۋە ۱۵ رۇڭ بۇ شىمكە .
- (۴۸) - مۇرە گىيا + تۆلەكە + نىلوفىر + گەزەنە تىكەلەۋ بىكولنېت جارى ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت بخورىت رۇڭى دورا جارى ماۋە ۱۵ رۇڭ بۇ شىمكە و زەخت .
- (۴۹) - ۵۰ غم چىنور + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت و بخورىت ماۋە ۷ رۇڭ بۇ زەخت .
- (۵۰) - سالامە + زىرە گۈزۈلۈن يەك ۱۰۰ غم ئەمجا يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت بخورىت پېش نان رۇڭى دورا جارى بۇ شىمكە و زەخت .
- (۵۱) - شىلان + گەلە گۈزۈلۈن + گەلە گۈزۈلۈن يەك ۵۰ غم + دورا پەرداخ ئاۋ بىكولنېت بە دورا جارى لە رۇڭىكدا بخورىت ماۋە ۷ رۇڭ بۇ زەخت .
- (۵۲) - گەلە سۈرە چىنار + گەلە گۈزۈلۈن + گەلە گۈزۈلۈن يەك كىچىك + يەك پەرداخ بۇ ژەمىن رۇڭى دورا جارى بۇ شىمكە و زەخت .
- (۵۳) - خىردىل سىمى + زەنجەبىل يەك كىچىك بە كوتىراۋى + يەك پەرداخ ئاۋ بە جارىك بخورىت رۇڭى دورا جارى ماۋە ۷ رۇڭ بۇ زەخت و قاچ لەزىن .
- (۵۴) - دورا كىچىك لە ھارلەۋى گىيا خاۋى ۱،۵ لىتر ئاۋ بىكولنېت بخورىت بۇ نەخۇشى شىمكە زەخت زۇر باشە .
- (۵۵) - شىملى + سىر يەك يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت و بخورىت سىن ژەم نەخۇشى شىمكە زەخت چاك دىمكە

۵۶- زىنچە قىلىپ + دىرچىنى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ ئىۋى كىۋان بىخۇرنت بۇ شەكەر زەخت زۇر باشە .

۵۷- قەيتەران + گەۋ گۆزىڭ + نەغنا + گەزىنە لە مەلۇمى مەلۇمى ۲۰۰ غەم ئىمجا يەك پىيالە + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۆلنت سىن ژەم بە ئاشتا بىخۇرنت خۇرنت پاك نىكاتىمە لە چەمىرى ۋە شەكەر .

۵۸- ئاۋى ماست + سىر رۇزى ئىۋى چار بىخۇرنت بۇ لاۋرنتى شەكرى ئاۋ خۇرنت زۇر باشە .

۵۹- ئاۋى گىزىم رۇزى ئىۋى پەرداخ بىخۇرنت بۇ لاۋرنتى شەكرى ئاۋ خۇرنت زۇر باشە مەۋە ۴۰ رۇز شەكەر ئامىلى چۈنكە ئىنسىۋىن زۇرە .

۶۰- ئاۋى گىزىم + ئاۋى شىلم رۇزى ئىۋى پەرداخ بۇ لاۋرنتى شەكەر چۈنكە ئىنسىۋىن زۇر تىيە .

۶۱- ئارە بونچ + كۆلى بىلەن بۇ مەۋە سىن مانگ ۲۰ % كۆلىستىرول دىمەننى لە بابان پىزىشكىك زۇر تىيە .

ئارام بەخش ۋە كۆرۈنۈش دەھلەكەن (تەسلىب الشرايىن ۋە المەھدات ۋە علاج التشنجات)

۱- ترشە سىماق + تۇر كاهو + تۈە سۈرە يەك ۵۰ غەم + سىن پەرداخ ئاۋ بە رۇزىك بىخۇرنت ئىۋى كۆلەن ۷ رۇزەسە يەك .

۲- ئۆكە كىۋىلە + گۆزىۋان يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىخۇرنت رۇزى سىن چار بۇ ئازىلى بارىكايى پىشت ۋە دىمار كۆزى .

۳- گەۋ پەلۇم بە گۆل ۋە گىياۋە ۲۰ غەم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۆلنت ۋەك چا بىخۇرنتە بۇ دىمار كۆزى .

۴- ئىمىۋى ترش سىن ژەم ژەمى يەك پەرداخ مەۋە ۷ رۇز بەردەلم .

۵- تەماتە مەۋە ئەم گىياۋە بە كۆتۈرۈلى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۆلنتى سىن ژەم بىخۇرنت بۇ كۆرۈنۈش دىمار ۋە رىزىنى پىلۋى چار .

۶- تۈۋ شادانە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۆلنت رۇزى ئىۋى چار مەۋە ۷ رۇز بۇ تىشنىچ ۋە تەسلىب .

- (۷) - ۵۰ غەم تۆۋ كەمە + ۵۰ غەم سەنئەت لاطىپ + يەك لىتەر ئاۋ بىكولنىت بە سەن ئۆم لە رۆژنىكدا بخورىتقۇدە ۷ رۆژ بەردەوام بۇ تەشنىجى عەزەلات.
- (۸) - ۲۰ غەم قەيتەران + ۲۰ غەم زەنجان + ۲۰ غەم پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بە سەن ئۆم لە رۆژنىكدا بخورىت ۵ رۆژ بەردەوام بۇ تەشنىجى عەزەلات.
- (۹) - خەدەل سەمى + زەنجەفېل يەك كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت ماۋەى ۷ رۆژ ئۈچ جار بۇ دەمار كۆزى.
- (۱۰) - ھەزىن چا كۆيۈك يەك ۵۰ غەم + يەك لىتەر ئاۋ بىكولنىت بە ئۈچ جار ھەممەى بخورىتقۇدە لە رۆژنىكدا ۵ رۆژ بەكار بىن بۇ دەمار كۆزى.
- (۱۱) - ۵۰ غەم گىيا خاۋى يان گىيا ئازار ۵۰ غەم ۋەشكە سەن پەرداخ ئاۋ بە سەن ئۆم بە رۆژنىك بخورىت ۵ رۆژ بۇ تەشنىجى و تەسلىپ دەمار كۆزى.
- (۱۲) - گىيا خاۋى ۲ كەچك + ۲ پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بىخورى لە رۆژنىك دا ماۋەى ۷ رۆژ لەسەر يەك بۇ ئازار دەمار كۆزى.
- (۱۳) - قەيتەران + مەزە بۆش جارى ئۈچ كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ بۇ ئۆمەنك رۆزى ئۈچ جار بە ئاشتا بخورىت ماۋەى ۵ رۆژ بۇ دەمار كۆزى.
- (۱۴) - گۈلە سورە بەمەرى ۵۰ غەم + ۵۰ ۋەشكە ۵۰ غەم دۈي يەك كەچك بۇ پەرداخنىك ئاۋ بە سەن ئۆم لە رۆژنىكدا بخورى ۵ رۆژ بۇ تەشنىجى عەزەلات.
- (۱۵) - بۆزەنە يەك كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ دۈي كۆلەن رۆزى ئۈچ جار ۵ رۆژ بەردەوام بۇ تەشنىجى.
- (۱۶) - ئەرمانە ئازار يان گۈلە دەۋرى يەك كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ دۈي كۆلەن ئۈچ جار ۵ رۆژ بۇ تەشنىجى و ئارام بەخش.
- (۱۷) - كۆيۈكچان + مېشكە + زەنجەفېل جارى ئۈچ كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ بۇ ئۆمەنك رۆزى ئۈچ جار بە ئاشتا بخورىت ماۋەى ۵ رۆژ بۇ دەمار كۆزى.
- (۱۸) - گەلەى پىناچ + گەلە كۆيۈك + پەيگۈلە لە ھارۋەى ھەردۈكچان جارى يەك پىنالە + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت ماۋەى ۵ رۆژ سەن ئۆم بۇ دەمار كۆزى.
- (۱۹) - گۈلە ئامىق يەك كەچك بۇ سەن پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ئۆمى يەك پەرداخ سەن ئۆم لە رۆژنىكدا ۷ رۆژ بەردەوام ئارام بەخش.
- (۲۰) - گەلەى سەنئەت بىكولنىت ۋەك دۇشاۋى ئى بىت عەزەلاتەكەنى پىن چەۋرە بىكە بۇ دەمار كۆزى و ئازار ئۆز بەشە.

- ٢٢- سیر خورښی کړی دمارمکان ناهیلې .
- ٢٣- ګوله سوره بهماری یکه کمچک چیشته بډ دوی پرداخ ناو به دوو ژم له رڼنګدا نارام بهخشه .
- ٢٤- کلکه رڼوی + زمنجه لیل یمگی ٥٠ غم دوی یکه کمچک چیشته بډ پرداخیک ناو دوی کولان رڼی دوجار ٥ رڼ نارام بهخشه .
- ٢٥- زمنجه لیل + حیل یکه کمچک بډ یکه پرداخ ناو دوی کولان رڼی دوو ژم ٧ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٢٦- ګیا ګوله ګه ٢ کمچک + یکه پرداخ ناو دوی کولان سنی ژم ١٠ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٢٧- ترخون یکه کمچک + یکه پرداخ ناو دوی کولان رڼی دوو جار ١٠ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٢٨- توتی مری مری ١٠ غم + یکه پرداخ ناو دوی کولان رڼی دوجار ٧ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٢٩- ١٠٠ غم ګه ګویز + یکه پرداخ ناو دوی کولان بخوریت رڼی ٢ جار ١٥ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٣٠- ګوله شمیرین یکه کمچک + یکه پرداخ ناو بخوریت رڼی سنی جار ١٠ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٣١- یکه کمچک قاهه + یکه پرداخ ناو دوی کولان بخوریت سنی ژم ١٥ رڼ بېر دمول نارام بهخشه .
- ٣٢- ٢٠ غم میخک + ٢٠ غم ګوله ګوزوان + یکه پرداخ ناو دوی کولان بخوریت سنی ژم ٧ رڼ نارام بهخشه .
- ٣٣- یکه کمچک کاسه ګول + یکه پرداخ ناو دوی کولان بخوریت سنی ژم ٥ رڼ نارام بهخشه .

دەھار ۋە رەگەرەن

- (۱)- ئالمت + مېخەك + بېيىر + زىنجەفېل + دارچىنى + گۆز بە ئىندازى يەك بىيان كۈتە ۋە لەھەمەمىگە گىيانى پىن چىرە بىكرى بۇ ئىزلاق .
- (۲)- زىنجەفېل يەك كىچىك + ھەنگۈين يەك كىچىك بۇ زىمىنەك بخورىت سىن زىم دىۋى ھەمەم كۈرەنەك بۇ ئىزلاق ۋە نىمار ۋە رەگەرەن نىمار كۆزى باشە بخورى ۋەك چا .
- (۳)- قاقلى + بەيىبون + گۆزىز + ھەزىز يەككى ۱۰۰ گىم ۲ لىتر ئاۋ دىۋى كۆلەن سىن زىم بخورىت جارى يەكە پىالە ۱۰ رۇز بەردىۋام ئارام بەخشە .
- (۴)- كىرەشمى + رەزىيانە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت ۋە بخورىت ۋەسەن زىم بۇ ماۋە ۷ رۇز ئارام بەخشە .
- (۵)- گۈلە ھەم يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن بخورىت سىن زىم ماۋە ۱۵ رۇز ئارام بەخشە .
- (۶)- گۈلە با بۇق كۆز + رەگى بىلەك + ھەزىز + دىۋى كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن بخورىت رۇزى سىن جارى ماۋە ۱۵ رۇز ئارام بەخشە .
- (۷)- سىل يەك كىچىك + يەك پەرداخ شىر سىن زىم ماۋە ۱۰ رۇز ئارام بەخشە .
- (۸)- گۈلە سۈسەن + رەزىيانە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن سىن زىم ماۋە ۷ رۇز ئارام بەخشە .
- (۹)- قاقلىقە باخى + پۈنگە + ۋەنەشە دىۋى كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن سىن زىم ماۋە ۱۵ رۇز ئارام بەخشە .
- (۱۰)- گۈلە خىر + بەيىبون + گۆزىز + مەزەنجۇش دىۋى كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن بخورىت سىن زىم ۱۵ رۇز ئارام بەخشە .
- (۱۱)- گۈلە سەعات + زىنجەفېل يەك كىچىك چا بۇ يەك پەرداخ ئاۋ رۇزى سىن جارى دىۋى كۆلەن ۷ رۇز بەردىۋام ئارام بەخشە .
- (۱۲)- گۈلە خىشخاش + شىقاق + گۆزىز + ۋەنەشە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت رۇزى سىن جارى ماۋە ۱۰ رۇز ئارام بەخشە .
- (۱۳)- مەزەنجۇش + گۈلە خىر يەككى ۲۰۰ گىم + يەك غەم زە ۋە رەگەرەن دىۋى كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت سىن زىم بخورىت ماۋە ۷ رۇز ئارام بەخشە .

نە خواشیه کانی دل و تصفیهی خوین

بەرزیک

- (۱)- یەک پیالە عەرقلی بێ + ئاوی سێو یەک پەرداخ بۆ ژەمینە دوو جار بخوړیت دل بەمیز دملکات.
- (۲)- یەک پیالە گولۆی گێراو + ئاوی سێو یەک پەرداخ + دوو کەرچک هەنگوین بۆ ژەمینە رۆژی دوو جار بخوړیت ماوی ۱۰ رۆژ بۆ دل ئێشە.
- (۳)- گولی چنور یەک کەرچک + یەک پەرداخ ئاو بکولیت و بخوړیت بە ژەمینە رۆژی سێ جار بۆ بێن هیزی دل باشە بەمیزی دملک.
- (۴)- پێشکە (زەعفرانی کزوی) بۆ بەمیزی کردنی دل باشە بۆ دەست و قاچ سپروێن باشە خواردنی گولەکەیی باشتەر.
- (۵)- گول و گیاى خاوی یەک کەرچک + یەک پەرداخ ئاو بکولیت و بخوړیت بۆ ژەمینە رۆژی سێ جار چارە بێن هیزی دل دملکات.
- (۶)- قەیتەران + گەزە + گەلا گۆز + نەعنا لە هەموو ۳۰۰ غم جاری یەک پیالە + دوو پەرداخ ئاو بکولیت بخوړیت رۆژی سێ جار بە ناشتا پاکردنەوی خوین.
- (۷)- شیلان + گەلا گۆز + گەلا گۆز جاری یەک پیالە + دوو پەرداخ ئاو بکولیت و بخوړیت رۆژی سێ جار بۆ پاکردنەوی خوین.
- (۸)- کولیان + دەرچینی + زەنجەبیل یەک کەرچک + یەک پەرداخ ئاو بکولیت و بخوړیت بۆ لا بردنی چەرماناوسک و دهمارەکان.
- (۹)- گول و گیاى خاوی یەک کەرچک یەک پەرداخ ئاو بکولن بخوړن سێ جار لە رۆژێکدا بۆ تصفیهی خوین.
- (۱۰)- ئارە برنج یەک کەرچک + یەک پەرداخ قرشە سماق + یەک پەرداخ رۆژی دوو جار بخوړیت ماوی ۱۵ رۆژ بۆ لا بردنی برینی چەوری و پاکردنەوی خوین.
- (۱۱)- سیر + سرکە + پەشکە بە ئەندازە بخوړیت بۆ پاکردنەوی خوین.
- (۱۲)- سیر + ترش + لیمو + هەنار + ئارنج بۆ پاکردنەوی خوین لە چەوری و رمل.
- (۱۳)- گەلاى بناوچ + قەیتەران + پیکول + هەریز ۵۰ غم + یەک لیتر ئاو بکولن بخوړیتەوه رۆژی ۳ جار بۆ سێ رۆژ تصفیهی خوین.
- (۱۴)- زەنجەبیل + دەرچینی یەک کەرچک + یەک پەرداخ ئاو ۷ رۆژ بۆ تصفیهی خوین.

١٥- «تاری ناتون بویه هیز بونی دل یگانایه کی ناتون بقونوه لمانا نارو کدلو نه مجا نارو کی بخورنوه یو ٣٠م یو به هیزی دل.

(۱۶) - عمره کی بی ژمنی ایرداخ بخوریت آژم ۷ یوژد بریموام.

(۱۷)- گما خاوين اكهوچك + ايرداخ ئابوكوليت و بغورى بۇ جەلده باشە.

(۱۸) - گولنی گوزدان + سنبل الطیب + نبات یمنی مسقالتیک + پرداخ ناو به یسک ژام
بیخوات ، گریژ پردوام دل به هنر دمکات.

۱۹) - شنگ نم گیلکمل مینکه بکرت به شفته بۆ نازوی دل زۆد باشه بۆ ماوهی ۷
بردموا به یانیان به ناشتا یه یه پرداخ شوی سارد بخوریتوه بۆ ماوهی ۱۴
بۆ نازوی دل و بهمن بوش.

(۲۰)- عمره‌قی رزایانه + عمره‌قی شمالی + عمره‌قی ره‌شکه رۆژی نو جار جاری یه پیا له ۷ رۆژ بهردوام بو ئازاری دل و بهه‌نز بوونی.

(۲۱) - ۲۵۰ غم په شکه + اکف هه گویږ پوځي ژم ژم ۲ کوچ پینځ خور دن ۴۰ پوځ
بهره وړام یوڼه خوشی دال.

(۲۲) - ۲ کمرچک رهگ و سملکی سهبر + ۲ کمرچک جو + اپه رداخ ئاو بوی کولاندن بخوریت
۳ ریژ ۳ ژمه بردهوام یوجلده و شهل.

۲۳- کلکە رینوی + زەنجەفیل ۲ کەرچک لە هەردوکیان + ۱ پەرداخ ئاو بۆای کۆڵاندن ۳ ژۆم ۷ رۆژ بخوێت بۆدە لەرزە ترس.

(۲۴) - ترخون جاري ۱ کچوک + اپر داخ ئار دواي کولانندن ۲ جبار لىپونىك دايان
بىكالى بخوريت همد روزىك.

(۲۵) - لیموی شیرین پدزی^۲ جار جاری ۱ پیرداخ لئاو مکھی بخوریت ۱۰ پدز بوندل لمرزه دلمکوتی و یعله یعل.

(۳۶) - قاره ۳ ژم ژمسی ۱۰ غم + پیرداخیک شاورک چا بغوریت ۱۰ رۆژ بۆدله لمریز و بۆدله کوئرت بۆدله راکم.

(۲۷) - تۆۋەن تەبىئىي يىلگىچەك + ئورۇن پەرداخ ئاۋ + يىلگىچەك مىسقال نىبات يان يىلگىچەك شەكىل بىلەن چار بۇيۇرۇش ئورۇن كۆلۈن ۵ رۇن.

(۲۸) - ۱۵۰ غم گه لای بناوچ + ۱۰۰ غم گه لا کویژ + ۲۰۰ ترشاو لوی کولان ژام ژوسی
بیرداخک یش فان لاریژ بۆله کوتر و بمعنی کردن.

(٢٩) - ليمو ترش + تری + همنار + شاتو + سیر ٥ پېرداخ ناوی نهم میوانه سنی ژهم بخوریت بۇ ماوه ی ٢٠ رۆژ (بۆسکته جلده) بۇ مانگنک.

(٣٠) - ٥ ليمو ترش + يک کچک ترشه سماق + يک کچک توو کاھو + يه کچک شاتو + يک لیتر ناو ١٠ دهقیقه بکولیت رۆزی سنی جار بۇ مانگنک بۇ جلده.

(٣١) - خواردنی پوره سپی و گهای بۇ ماوه يک زور باشه بۇ پېرگري له (جلده و شل).

(٣٢) - تووی مینو مارانه ١٠ (دهنک + دوو کچک ههزی + يک پېرداخ ناو دواي کولان بخوریت چمن جارک بۇ دهست لمرزین).

(٣٣) - علی بابا + گويز + پانهم + ههنگوين يه کف ژهمی دوو کچک بۇ دهست لمرزین که له بڼ میزی پوره بڼ به لأم نابڼ زهختی ههبن وه ناو ليمو بڼ دیرتی.

(٣٤) - قاقلی بهاره یان شمال گیر + بهیپون + ههزی + گمړنیز يکمی ١٠٠ غم بۇ دوو لیتر ناو بکولیت رۆزی سنی جار جاری يک پیاله ١٠ رۆژ بۇ پاکردنوه خوین.

(٣٥) - سمل يک کچک + يک پېرداخ شیر بهیانیان به ناشتا بۇ پاکردنوهی خوین.

(٣٦) - توو کاھو + کهموز يکمی ١٠٠ غم بۇ لیتر ناو دواي کولان سنی ژهم ژهمی دو پېرداخ بۇ ١٠ رۆژ بۇ پاکردنوهی خوین.

(٣٧) - تۆلکه + گه لا گويز + گوله گويزوان + گوله وهنوشه دوو کچک بۇ يه پېرداخ بۇ ژهمیک رۆزی دوو جار ماوه ی ٧ رۆژ بۇ پاکردنوهی خوین.

(٣٨) - عارهقی نه عا یان پونگه سنی ژهم ژهمی يک پیاله ١٥ رۆژ پېردهوام بۇ پاکردنوهی خوین.

(٣٩) - کوزله + پهشکه ههردکیان يک کچک بۇ يک پېرداخ ناو بکولیت رۆزی دوو جار ٧ رۆژ پاکردنوهی خوین.

(٤٠) - ریحانه + گوله وهنوشه يکمی ١٥٠ غم نهجا يک کچک بۇ يک پېرداخ ناو دواي کولان سنی ژهم ٧ رۆژ بۇ پاکردنوهی خوین.

(٤١) - ترشه سماق ژهمی دوو کچک بۇ يک پېرداخ ناو دواي کولان رۆزی دوو ژهم ٧ رۆژ پېردهوام بۇ پاکردنوهی خوین.

(٤٢) - خواردنی خورما و ماش به ناشتا خوین پاک دهکاتره خواردنی ناوی خهیار به ناشتا خواردنی ناوی کوله که به ناشتا خوین پاک دهکاتره.

(٤٣) - ليمو ترش + شاتو + همنار + سیر + تری يک لیتر ناوی نهم میوانه له رۆژنکدا بخوریت ٧ رۆژ خوین پاک دهیتهوه.

- (٤٤)- بهرې سپي خورلې خوين پاك دمكاته خورلې شوي نارنج خوين پاك دمكاته يک مسقال زعفران خوين پاك دمكاته.
- (٤٥)- شادانه + كولا يک كچك بڼ يک پرداخ ناو دواي كولاڼ رڼي دوو جار ٥ رڼي بهر دواي بڼ پاكړنې خوين .
- (٤٦)- توره شيلم + شاتره + چه چه يمي ١٠٠ غم يک كچك بڼ دوو پرداخ ناو بکوليت به دوو ژم له رڼي كډا ٥ رڼي بهر دواي بڼ پاكړنې خوين .
- (٤٧)- هرز + پميگل + په شكه يمي ١٠٠ غم دواي يک كچك + يک پرداخ رڼي دوو جار دواي كولاڼ ٥ رڼي بڼ پاكړنې خوين .
- (٤٨)- پيچه (نرميلي) به كولاوي وک چا بخوري دل بهمير دمكات سرڅ نازا دمكات ٤ دهرزي لي دروست نمک بڼ بهميرزي .

خوين بهريون رڼي دهره و ناووه (هه ناو) النزيف الداخلي و الخارجی

- (١)- قارچك + تږو گڼيز + زره يمي ٥٠ غم بکوليت و بخورنې موهي ٥ رڼي بڼ نزيف داخلي و خوين رڼي همنو.
- (٢)- تونکلي سڼوي شيرين + گهلا بهمير يمي ٥٠ غم + دوو پرداخ ناو بکوليت به دوو جار بخورنې بڼ خوين رڼي همنو.
- (٣)- گهلا بهمير + گهلا بهر + گهلا بي تينکله و بکري يک كچك بڼ يک پرداخ بکوليت رڼي دوو جار بڼ خوين رڼي همنو.
- (٤)- تونکله ناسکمي رڼي تونکله په مکه ي بهر ژم يي يک كچك + يک پرداخ ناو بکوليت بڼ خوين رڼي همنو.
- (٥)- گياي شينه زموك كولا کي موره كولا و په گ و پهل + بهر + ماست ژم يي يک پياله بخورنې بڼ خوين رڼي همنو.
- (٦)- مژد + گهلا بهر + مازو يمي ١٠٠ غم جا يک كچك + يک پرداخ ناو بکوليت بڼ خوين رڼي همنو.
- (٧)- په شكه + تږو شوييت + تږو گڼيز يمي ١٠٠ غم نمجا يک كچك + دوو پرداخ ناو بکوليت بڼ خوين رڼي همنو.

(۸)- قىزىقارلىق كىرەنە ۱۰۰ غىم لەڭگۈر گىياھى + يەك لىتر ئاۋ دىۋى كۆلەن سىن زەم زەمى دىۋى پىرداخ بخۇرۇت ۷ رۇڭ بۇ خۇرۇن رۇڭى مەنار.

(۹)- ماش زەمى ۵۰ غىم بىكۇلىت ۋە بخۇرۇت ۋە بۇ خۇرۇن رۇڭى مەنار.

(۱۰)- كۆلەك كىۋى + كۆلە ماھور + چەق چەقە يەككى ۱۰۰ غىم ئىمجا يەك كىچىك بۇ يەك پىرداخ ئاۋ بىكۇلىت رۇڭى سىن جاز سىن رۇڭ پىردىمەم نەزىلى غادى ئان رادىگىر.

(۱۱)- زەردىنەنى مەنكە + غارەلى كۆلە تىرىلتىن بىر ئىلە بىرىنى دەرەخ خۇرۇن رۇڭى نامىنى ۋاقە بۇ خۇرۇن بەستى.

(۱۲)- بىر بە تۈنكەلەرە + تۈنكەلى كۆن بەرپىتەرە بىرلىك بۇ بىرىنى دەرەخ بۇ خۇرۇن بەستى.

(۱۳)- گەلە قوما + گەلە كۆن دىۋى ھارپىنەرە ۋاۋا بىز بىرلىك بۇ بىرىنى دەرەخ بۇ خۇرۇن بەستى.

(۱۴)- بىر ۋە سىيى ۋە گەلە بىكۇلىت ۵۰ غىم بۇ پىرداخىك رۇڭى دىۋى جاز بخۇرۇت ۋە بۇ خۇرۇن رۇڭى ئان ۋە مەنار باشە.

(۱۵)- گەلە سىيى + گەلە بىر ۋە يەككى ۱۰۰ غىم + دىۋى پىرداخ ئاۋ بىكۇلىت بە دىۋى جاز بخۇرۇت بۇ خۇرۇن رۇڭى گەمە مەنار.

(۱۶)- تۈنكەلى مەنار + گەلە بىر ۋە بە كۆتۈرۈ يەك كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكۇلىت ۋە بخۇرۇت بۇ خۇرۇن رۇڭى گەمە مەنار.

(۱۷)- كۆلە مۇرۇ + كۆلە بەيىۋن بەندەزە دىۋى كۆلەن خۇي پىن بىشۋات كە شەلتىن بىۋى ئاۋ مالى رۇنى پىن بىشۋات سىن زەم ماۋە ۱۵ رۇڭ بۇ خۇرۇن رۇڭى مەنار.

(۱۸)- مانو شىن + تۈنكەلە تەنكەكە بىر دىۋى تۈنكەلە رەقەمكە دىت تالە بەرپىت ۋە بىر بە لىف كەشەلى مەنكۈنى پىۋە بىن ۋەك شاف بۇ ماۋە دىۋى سەعات بۇ رەم بۇ نەزىف ۋە لىف.

(۱۹)- تىرە سەق دىۋى كىچىك + يەك كىچىك بەيىۋن دىۋى كۆلەن بخۇرۇت رۇڭى دىۋى جاز تا چاك مەبىت بۇ خۇرۇن رۇڭى ئان ۋە مەنار مەنار.

(۲۰)- ھەزىن ئارەمكە + دىۋى تىرە ۋە رۇنى زەيتون يان رۇنى بىر بەرپىت بە ھەلۋا بۇ خۇرۇن رۇڭى مەنار.

(۲۱)- شەلى يەك پىۋە + يەك پىرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەن بە ئاشقا بخۇرۇت ماۋە ۷ رۇڭ رۇڭى يەك جاز چارەسەر مەبىتە خۇرۇن رۇڭى ئان مەكەت ..

(۲۲)- مازو + گوله مغاز + گولۍ نمرمنۍ بکورتيت + رڼۍ زهيتون + له فاف بکړۍ به شاف شمري يک شاف به خو هلگري ماوهۍ ۶ شمري نرڼۍ ژنان چارم سر دمکات .

نه خوشبه کاني کونه نداسي هه ناسه سيل و ره بو

- (۱)- په گ يان گولۍ چنور ۱۰۰ غم + تزوي رکښه ۱۰۰ غم + يک کفم همگوين رڼۍ سني جار جاري يک کمچک بخوات پيش نان بو انتها باتي سنگ.
- (۲)- گوله سوره + زوفا + گوله گونډوان يکي ۵۰ غم نمجا يک کمچک + يک پرداخ ناو بکوليت به ژمن بخورۍ رڼۍ نور جار ۷ رڼۍ بريدموام بو په يو.
- (۳)- ۳۰۰ غم گوله باغ + همگوين يک کفم جاري نور کمچک پيش نان بخورۍ به ياننان و نيولان بوسيل.
- (۴)- گولۍ گوڼۍ بيرخه + گه لا گمزنه + گولۍ ماوړ + رزيانه يکي ۵۰ غم نمجا يک کمچک + يک پرداخ ناو بکوليت و بخورۍ رڼۍ سني جار بو انتها باتي سنگ.
- (۵)- سیر ۳۰۰ غم + پياز ۳۰۰ غم ناو مکهي بگيرۍ + سني سم ناوي سرکه بخورته ناو شوشه و شمري بگيرۍ بو ماوهۍ ۵ رڼۍ نمجا جاري يک کمچک سني ژم بخورۍ بو ماوهۍ ۴۰ رڼۍ په يو چاک دمېن.
- (۶)- ترياک به سوتاوۍ + بزي بزن به کوتراوي گمزم بکورت و مک معلهم سنگي پي چمر بکورت بو تمگه نه فسي.
- (۷)- همزي + يميون + په گسي پونگه + قهيتيران به کوتراوي جاري يک کمچک + نور پياله ناو بکوليت + کمچک همگوين پيش نان بخورۍ سني جار ماوهۍ يک مانگ بو په يو.
- (۸)- عمره قۍ نه عنا + عمره قۍ همزي + عمره قۍ پونگه جاري نيو پاله له عاره قۍ همويان رڼۍ سني جار بو ماوهۍ ۲۰ رڼۍ بخورۍ بو په يو.
- (۹)- ميوهۍ لرمختي دلوسنجو (سرنچکه) + شيلان + ومنيوشه + گمزنه يک پياله + نور پرداخ ناو بکوليت و بخورۍ رڼۍ جاريک بو په يو همگوين سيمکان.
- (۱۰)- گوله خيار + گولۍ ومنيوشه + گوله باخ يکي ۱۰۰ غم + يک کفم همگوين سني ژم ژمني يک کمچک بخون بو ماوهۍ يک مانگ بو سيل باشه.

(۱۱) - بۇ كۆكەي روشك شىرەكلىرىنى بىر يەردە يەك پەرداخ بخورىت ماۋى ۵-۷ رۇڭ چاك دەپن.

(۱۲) - بۇ كۆكەي روشك ۋە تەنگەنەلىسى رۇڭى يەك پىيالە شىرى ئافرىدەك كچىسى بە بەرمە بىت بخورىت ماۋى ۷ رۇڭ چاك دەپن.

(۱۳) - مەنجىر دىمى ۱۰ دانە + يەك پەرداخ شىرە بىزىن مەرمە شىرى تىيايا بىت بىر يەردە بخورىت ماۋى ۱۰ رۇڭ بۇ مەنەسە توندى ۋە سنگ ئىشە.

(۱۴) - مەزىسى + رۇزىيە + گەزە + گولە پونگە يەك ۱۰۰ غم ئىمجا دو كىچىك + يەك پەرداخ بىكولنىت بخورىت ماۋى ۱۵ رۇڭ رۇڭى سىن چار بۇزات لىرىقلىرىنى كىرىسى.

(۱۵) - ئاۋىكى مەلۇن بە سوتايى بىكولنىت + رۇن زەيتون بىكولنىت بە مەلۇم سنگى پىشتى پىن چەمىر بىكولنىت بۇ ئازىكلىك ۋە خىزە خىزى سنگ.

(۱۶) - رۇنى بەيپون زەمى يەك كىچىك بخورىت ماۋى خولردن ، رۇنى بەيپون (دوست كىرىسى) مەبىت بەيپون بىكولنىت ماۋى بىيالىنىي ئىمجا يەك لىت لىر دۇشاۋە بەيپون سىن پىيالە رۇنى زەيتوننى تىن ئىكەين ۋە دىسان ئىكولنىت تا خەست دەپن ۋە دەپن بە رۇنى بەيپون).

(۱۷) - كەتپەرى سىپى + رۇزىيە + گۇنىز يەك ۱۰۰ غم ماۋى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بۇ چارنىك رۇڭى سىن چار بخورىت بۇ رۇڭ ۋە تەنگەنەلىسى.

(۱۸) - ھاز + شىقانىق يەك ۱۰۰ غم + چولار پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بە ۴ زەم بخورىت ماۋى ۱۵ رۇڭ بىكار بىت بۇ رەبۇ ۋە تەنگەنەلىسى ۋە سىل.

(۱۹) - گولە مەزىز + گولە مەنەشە + قەيتەران لە ھەمويان رۇڭى ۱۰۰ غم + ۳ پەرداخ ئاۋ ۴ زەم بخورىت ۷ رۇڭ بەردەۋام بۇ كۆكە ۋە سنگ ئىشە مەنەسە توندى.

(۲۰) - خولردىن شىنك بۇ مەنەسە توندى كۆكە رۇڭ باشە رۇڭ ئازلىرى سنگ لىكەل چەمەر ۋە گولە مەزىز.

(۲۱) - رۇخانە كۆپىلە + زولۇ + مەنەشە + گۇزۇدان + قەيتەران يەك ۱۰۰ غم ماۋى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ ماۋى كۆلەن سىن رۇڭ بۇ مەنەسە توندى.

(۲۲) - زىرە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورىت بۇ سنگ ئىشە مەمەر كۆزى كۆلەنچ.

(۲۳) - تۆۋى شادانە چارى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورىت بۇ سنگ ئىشە مەمەر كۆزى كۆلەنچ.

۲۴- بېيىرى تۈن + سىر يەككى ۱۰ غم بىكولت و بخورن بۇ سەرما بون و سنگ نىشە و دەمار كىزى و كۆلنچ.

۲۵- پىيازە گولەنە رەگەككى + زەنجەل ۱۰ غم + سىن پەرداخ ئاۋ بە سىن ژەم بخورن بۇ سنگ نىشە دەمار كىزى.

۲۶- گولەنە لاۋا ۱۰ غم + ۲۰ غم گولسى پونگە + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولت بە ژەمىك بخورن بۇ ھەناسە تۈندى.

۲۷- مېخەك ۲۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولت بۇ ژەمىك بخورن بۇ سنگ نىشە دەمار كىزى و كۆلنچ.

۲۸- ۵۰ غم لە كاي زەرد + سىن پەرداخ ئاۋ دواي كۆلەن لە رۇژىكدا بخورن تەۋە بۇ سنگ نىشە و دەمار كىزى كۆلنچ.

۲۹- ۵۰ غم كالىتوس + سىن پەرداخ ئاۋ بىكولت و بە سىن ژەم بخورن بۇ ھەناسە تۈندى و لوت گىران رۇژ ياشە

۳۰- گولە قەۋالى + رۇنى زەيتون دايىتەن لە ئاۋا بۇ ماۋەي يەك مانگ دەبىن بە قەترە بۇ جىبۇب جارى يەك قەترە بۇ لوت گىران.

۳۱- شەكەر ۷۵۰ غم + گولە باغ ۲۵۰ غم بېيىر تەۋە + يەك بىل گولە ۵۰ كىچىك رۇژ زەيتون بە ھىۋاشى بىكولت تا خەست ئەيىتەۋە و ئەمجا رۇژى سىن جار جارى دوو كىچىك چىششەن بۇخوات ئەمجا يەك كىچىك بى + دوو كىچىك پەشكە ۵۰ لىمۇ بىكولت + يەك پەرداخ ئاۋ رۇژى سىن جار بۇ سىل.

۳۲- ئاۋى كىزەر رۇژى دوو پەرداخ شەرىپەتى كىزەر بە ئاشتا ماۋەي ۴۰ رۇژ بخورن بۇ سىل.

۳۳- بەھىزى گەيشتو بېيىشەن رۇژى دوو ۴۰ رۇژ

۳۴- تۇۋ تاۋىك + كاكەلە گۆنەز + ھەنگۈن يەككى ۲۰۰ غم بەيانيان و ئىۋولان جارى دوو كىچىك پىش ئان بخورن بۇ دەردەسى (ذات الرتە) .

۳۵- ھاز + شقاق يەككى ۱۰۰ غم بۇ ۴ پەرداخ ئاۋ بە رۇژىك بخورن ماۋەي ۱۵ رۇژ بۇ سىل.

۳۶- زۇ ۱۵ (گيا پىرۇن) + ۵۰ غم ھىز + گولە ھىز شقاق يەككى ۵۰ غم ئەمجا يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ ئاۋ بىكولت و بخورن رۇژى سىن زەم ۱۵ رۇژ بۇ تەنگەنەھەسى و كۆكە.

۳۷) - گۈل با + بەلىك + ھەزىي يەككى ۵۰ غم دىۋاي ۲ كىچىك + پەرداخىك ئاۋ بىكولنىت بۇ
ژەمىنك رۇژى سىن جار ۱۵ رۇژ بۇ تەنگەنەلمەسى و سىل.

۳۸) - گۈلى ياسەمەن + گەلا ھەرمەن + جەوتى پەرو + كاكەلە گۈنۈز يەككى ۱۰۰ غم + يەك كىم
ھەنگۈين ژەمىي نوو كىچىك پىش نان بۇ سىل و كۆكەرەشە و دەمار كۇژى سىنگ.

۳۹) - تۆلەكە بۇ تەنگەنەلمەسى و رەبۇكۇزەلە بۇ تەنگەنەلمەسى و كۆكە و ئازلىرى سىنگ.
۴۰) - ۵۰ غم گەلا گۈنۈز + نوو پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بە نوو ژەم لە رۇژنىكدا بخورىنت بۇ سىل

۴۱) - تۇۋى گىيا رىكىشە نوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بۇ ژەمىنك رۇژى نوو ژەم
بخورىنت ماۋەي ۷ رۇژ بۇ ئىتھاباتى (ھەركۇردى) سىنگ.

۴۲) - ھەركەسى نەمنا + پونگە + ھەزىي + بەيىون + رازىانە + گۇنۈز لە ھەمويان ژەمىي يەك
پىيالە بۇ بەيىانى و ئىۋلرە ۷ رۇژ بۇ سىل و تەنگەنەلمەسى و كۆكە.

۴۳) - كۈزەلە + كەرەوز + تەرە تىزە يەككى ۵۰ غم ئەمجا نوو كىچىك بۇ يەك پەرداخ بۇ
ژەمىنك رۇژى نوو ژەم بۇ تەنگەنەلمەسى و ئازلىرى سىنگ.

۴۴) - رۇخانە نوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بە ژەمىنك بخورىنت رۇژى نوو ژەم ۷
رۇژ بۇ تەنگەنەلمەسى.

نە خوشبەكلىنى مېتىك و دەروون ئارامى مېتىك (اعصاب)

- (۱) - كىيى گولە گەم (الطورىن) رۇڭى سىن جار جارى نوو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ ئارامى.
- (۲) - گولە ئاۋات (مىمون) + گولە گوندىۋان لە مەردىكىيان يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ مەردىكىيان شىتى.
- (۳) - گولە گوندىۋان (سنبىل الطىب) يەككى ۲۰ غم بە يەك جار + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ سىن رۇڭ مەردىكىيان بۇ مەردىكىيان شىتى.
- (۴) - ۲۰۰ غم قاقلى لەلاحت + يەك لىتر ئاۋ ئاۋ كولاۋدىن جارى يەك پىئالە بخوات ۳ زەم بۇ ئارامى ئەعصاب ۱۰ رۇڭ.
- (۵) - گولە شەرمىنى ۱ كىچىك + ۱ پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ جارنىك رۇڭى ۲ جار بۇ ئارامى ئەعصاب ۱۰ رۇڭ.
- ۱ - گەۋ گونىز ۲۰۰ غم + لىتر ئاۋ بە ۲ رۇڭ بخورىت بە ۲ جار رۇڭى لىترىك بۇ ئارامى ئەعصاب .
- (۷) - دارچىنى ۱۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋى كولاۋ بخورىت بە زەمىك رۇڭى سىن جار بۇ ئارامى (ئەعصاب) ۷ رۇڭ .
- (۸) - تۇۋ شادانە + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت ۱۰ رۇڭ بۇ ئازلىرى ئەمبارە مەستىيارەكانى مېتىك (ئەعصاب).
- (۹) - گونىز نوو كىچىك + يەك پەرداخ رۇڭى نوو جار يانى ۴ كىچىك بۇ رۇڭى بۇ ئەعصاب ۱۵ رۇڭ بۇ ئارامى (ئەعصاب).
- (۱۰) - گونىز + مەزى + گوندىۋان لەمەردىكىيان يەك كىچىك بۇ يەك پەرداخ بۇ زەمىنى سىن زەم بخورىت ۱۰ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .
- (۱۱) - چىزى نارنج مىقۇى يە بۇ ئەعصاب يەك كىچىك شىكۋە (چىزى) + سىن پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بە رۇڭىك بە سىن زەم بخورىت.
- (۱۲) - زەلفان يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋى گەم بۇ زەمىك ۵ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .
- (۱۳) - مېخىك ۲۰ غم + ۲۰ غم گوندىۋان + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بە جارنىك بخورىت ۷ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۱۴)- كىمە زەرد + سىنبىل (طەيب) يەككى ۵۰ غم + يەك لىتر ئاۋ بىكولنىت بە سىن جارى لە رۇڭنىڭدا بخورىت ۱۰ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۱۵)- پەڭگى گىزەردە دىمى + ھەزىي يەككى ۱۰۰ غم + ۵۰۰ غم ھەنگوئىن رۇڭى ئو جە-ار بخورىت جارى ئو كىچىك بۇ بەرىمەشان خالى ئەعصاب .

(۱۶)- گولۇ و و رەڭگى كىرتەش + رازىيانە لە ھەردو كىيان يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت رۇڭى سىن جارى ۷ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۱۷)- گولەمەم يەك كىچىك لەگەل چا بخورىت رۇڭى سىن جارى بۇ ماۋەى ۱۵ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۱۸)- گولە با (بۇق كۆڭ) + بەلىك پەڭگەمى + ھەزىي لە ھەمىي ئو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ رۇڭى سىن جارى بۇ ۱۵ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۱۹)- سىل + زەنجەبىل + ۋەنەرشە + تۆۋە بىناۋچ لە ھەمىي ئو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بۇ جارى رۇڭى ئو جارى بۇ ۱۵ رۇڭ بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۲۰)- خەپبەنگ (كىر كۆڭە) + ھاقىر قىرچا يەككى يەك مىسقال + ۱۰۰ غم ھەنگوئىن جارى ئو كىچىك بخورىت بۇ قىزىق و شىت .

(۲۱)- كۆلە سوسىن + رازىيانە لە ھەردو كىيان يەك كىچىك + يەك پەرداخ رۇڭى سىن جارى بۇ ئەرلەنى دائىم غەمبارىن و ئورەن .

(۲۲)- دار خەلات (رەشە نەرمەن) + گولە گوزىوان + گولە ماھور يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بخورىت ئازى ئەعصاب و سەرتىشە .

(۲۳)- ئانئە باخى گەلا و گولۇ + پونگە + ۋەنەرشە ئو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۱۵ رۇڭ سىن ئەم بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۲۴)- رۇخى ئەنئە ئەمى يەك پىالە بۇ ئارامى ئەعصاب .

(۲۵)- گولە خەي + گوزىوان + بەيبون + موزىنجوش ئو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۱۰ رۇڭ سىن ئەم بۇ ئارامى و ترس و بىن خەي .

(۲۶)- يەك غەم زەھەرەن + موزىنجوش ۱۰۰ غم + گولە خەي ۱۰۰ غم + سىنبىل طەيب ۱۰۰ غم ئو كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۷ رۇڭ سىن ئەم بىن خەي و ترس .

(۲۷)- گىيا ھەنگ بەر + گوزىوان يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ بەھىزى ئەعصاب سىن ئەم ۷ رۇڭ .

- (۲۸) - زىھانە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت بۇ تەقوئەي ئەعصاب سىن
۷ رۇڭ .
- (۲۹) - ھەرمىن كىيولە ۱۵۰ غم لە ئەتكى شەكرىمەكى + ۱ لىتر ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت بۇ
ئەعصاب(باشە .
- (۳۰) - شەمەمە + گەنمى بىرئو بە ياننان بخورنىت بۇۋاس واس ۋە ترس باشە حاليزەي
مىنشە بەھىز دەكات .
- (۳۱) - گىيائى خاۋى ۱ كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ دىۋى كۆلەندىن بخورنىت رۇڭى سىن جار بۇ
بەھىز بونى مىنشە باشە .
- (۳۲) - تەماتە جىئانى ۵ دانە + قەيتەران + ھەزىي + رۇزىانە يەككى ۲۰ غم + ۵ دانە تۇرى تەماتە
جىئانى ۲۰ پەرداخ ئاۋ بە بو ۷ رۇڭىغا بخورنىت ۷ رۇڭ بۇ ئەعصاب .
- (۳۳) - گۈلە خەشخاش + گۈلە گۈزىۋان + گۈلە ۋەنەشە + گۈلە سۈرە يەك كىچىك + يەك
پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت بۇ ئەعصاب ئارامى ۋە شەقىقە .
- (۳۴) - گۈنۈ مىشە + ۋەنەشە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت سىن جار بۇ
ئارامى ئەعصاب بىن خەيى .
- (۳۵) - كۆمى ئاۋ گۈل(گۈل خۇرگە) ۵۰ غم يەك تۇر ۋە بىرئى لە تەۋلى سىرى ئەۋەنى
ئەصابىيان ھەيە ۋە تۈپەن شەي پىئەي بىن چاك ئەمىن .
- (۳۶) - گىيا مەنگ (گۈلە بىلەن) يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورنىت ماۋەي
۱۰ رۇڭ سىن جار بۇ(ئەملىي ئەعصاب) باشە .
- (۳۷) - گۈلە سەمەت دىۋو كىچىك + زەنجەبىل يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە
بخورنىت سىن جار بۇ ئازىر بۇ ئەعصاب ۋە بىن خەيى .

أعصاب : مىنشە

دەرمانى ئارام بەخش ۋە نازارو شەقىقە

- (۱)-گۈلە ئاسقۇ +گۈلە گۈزىدان يەك كىچىك +يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت +بخورنيت رۇژى سىن جار بۇ ئارامى ۋە شەقىقە ۋە ترس .
- (۲)-گۈلە سورە (شەققى)جارى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت بۇ شەقىقە ۋە سىر ئېشەسى توند .
- (۳)-دەرمانە نازار (گۈلە دەورى)يەك كىچىك نە گۈلەكەى +يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت بۇ گەشكەسى مىندان رۇزباشە
- (۴)-گۈلە دەورى +رەشكە +ھەزىبى جارى يەك كىچىك +يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت بخورنيت رۇژى دو جار بۇ نازارى نە عىساب ئېسىقان ۋە فىررە ھۇش .
- (۵)-كەكە رېئوى +زەنجەفېل يەك كىچىك +يەك پەرداخ بىكولنيت ۋە رۇژى سىن جار بخورنيت بۇ شەقىقە ۋە سىر ئېشەسى توند .
- (۶)-خىل +زەنجەفېل يەك كىچىك +يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت ۋە بخورنيت ۳زەم لەرۇنۇنكا بۇ بىن خەمىي بىن قورلى .
- (۷)-تەرخون اكىچىك +۱پەرداخ ئاۋ بىكولنيت ۋە بخورنيت رۇژى ۲ جار بۇ بىن خەمى .
- (۸)-گۈلە ئالوز +گۈلە گۈزىدان +ھەزىبى لە ھەمويان ۵۰ غم + سىن پەرداخ ئاۋ بە سىن جار لە رۇنۇنكا بخورنيت ماۋەى ۷ رۇژ بۇ شەقىقە ۋە سىر ئېشەسى توند .
- (۹)-كەما يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنيت بۇ ۱جار رۇژى ۲جار بخورنيت بۇ ئارامى نە عىساب .
- (۱۰)-گۈلە سورە +گۈلەنە وشە +گۈلە گۈزىدان اكىچىك +۱پەرداخ بىكولنيت بۇ ۱جار رۇژى ۲جار بۇ شەقىقە نە عىساب ۋە بۇ بىن خەمى .
- (۱۱)-گەلەبى اكىچىك +۱پەرداخ ئاۋ بىكولنيت بۇ ۱جار رۇژى ۲جار بۇ ئارامى .
- (۱۲)-گۈلە خەلات (رەشە دەرمەن) +گۈزىدان +گۈلە ماھور يەمكى ۵۰ غم اكىچىك +۱پەرداخ بىكولنيت بۇ جارىك رۇژى سىن جار ۷ رۇژ بۇ شەقىقە .
- (۱۳)-لە سىلك پىيازى ئىرگىس + يەك پەرداخ شىر دابىنى بۇ ماۋەى دوو سەعات ئىرايى بخورنيت بۇ سىر ئېشە باشە .
- (۱۴)-مۇرد +خەنە سىر ئېشە چارەسى دىكات .

- (۱۵)-مىزى +گولاسورە +بەيىيون +رازىانە يەكى ۵۰ غم ئەمجا يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت بىخورىت بۇزى سىن جار بۇ سىر ئىشەش شەقىلە .
- (۱۶)-مالە كۆك +گولە باخ +بەيىيون دور كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت سىن ژەم بۇ ئەعصاب و سىر ئىشەش دائىمى .
- (۱۷)-چا مادەيەكى ئارام بەخشە .
- (۱۸)-رەنەشە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت بۇ ئەعصاب و بىن خەمى ئارام بەخشە .
- (۱۹)-شەرتو(چنور) + دلچىنى +مىل (زىق) زەنجەفیل لە ھەمويان دور كىچىك + يەك پەرداخ بىكولنەت و بىخورىت بۇ شىت و پەركەم ، ئارام بەخشە .
- (۲۰)-مۇرد +ئاردى نوک +ئاردى جۇ +قاۋە +گولۇ پونگە +خەنە يەكى يەك پىالە + ۵ دانە ھىلەكە زەردىنەكە بىگىرىتمە .. بۇ سىر ئىشەش دائىمى سىن شەولەسىمە يەك .
- (۲۱)-مىخەك +توئىكلى ھەنار +توئىكلى گونىز يەكى ۱۰۰ غم + يەك لىتر ئاۋ ماۋەي يەك سەعات بىكولنەت بۇ ئازلى دەم دان غەرغەرى پىن بىكۇر بۇ تىشنجى غەزەلات پىن ى چىر بىكۇر .
- (۲۲)-گىيا خاۋى يەك كەچىك + ۱،۵ پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت بۇ ئازلى و ھەمار كىزى و ئارام بەخشە .
- (۲۳)-گىيا چنور يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت ئارام بەخشە ۋە خەم ھىنەرە .
- (۲۴)-زەردەچمە + دلچىنى لە ھەردىكىيان يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت بۇ بىن خەمى زۇرباشەخەمىنەرە .
- (۲۵)-گۇنىز ۵۰ غم +بەيىيون ۵۰ غم +گولانە سورە ۲۰ غم بە كوتىلوى ئەمجا جارى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت و خەم ھىنەرە .
- (۲۶)-گەلەي ھەرمىن كىۋىلە + گولە نىسان يەكى ۵۰ غم لىترى جارى دور كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت بۇ بىن خەمى باشە ،خەم ھىنەرە .
- (۲۷)-ھاپلەۋەي رەمگى نىرەك كىر كۆل (نېكە خەم) يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت بۇ بىن خەمى ،خەمىنەرە .
- (۲۸)-مىزى +گۇنىز +گنور +مىخەك ئەمانە خەم ھىنەرە ئارام بەخشەن لە ھەركاميان بىن يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخورىت .

نه‌خۆشیه‌کانی میز به‌خۆدا کردن و میز کیران و سوزنه‌ک و میزی خویناوی

- (۱)- رازیانه + له‌له‌تین یه‌کی ۵۰ غم + دوو لیتر ناو جاری یه‌ک پیرداخ به‌ کولوی سن ژهم بخوریت بۆ میزه چرکه و سوزنه‌ک .
- (۲)- رازیانه + گمزنه ۲،۵ لیتر ناو بکولیت جاری یه‌ک پیرداخ رۆژی سن جار بخوریت بۆ میزه چرکه ۷ رۆژ .
- (۳)- ۵۰ غم پیاز + ۵۰ غم ترشه سساق + دوو پیرداخ ناو بکولیت رۆژی دوو پیاله بدری به مندال میز به‌خۆیدا ناکات .
- (۴)- به‌یو به‌ جه‌تکه‌یه‌ره یه‌ک به‌یو به‌ یه‌ک جار له‌رۆژێکدا بکوتری وه‌ک چا بیسری به‌مندال میز به‌ خۆیدا ناکات و میزه چرکه‌ی نامیتن .
- (۵)- ئاردی جۆ + گوله‌ باخ + پمگی کما یه‌کی ۵۰ غم + ۱۵۰ غم هه‌نگوین ژهمی یه‌ک که‌چک بۆ ماوه‌ی ۵ رۆژ شلای میز به‌ خۆدا کردن ده‌کا .
- (۶)- جۆرچ + گه‌لا گۆز + گه‌لا گمزنه + په‌یکول یه‌کی ۵۰ غم + ۲ لیتر ناو بکولیت ۲ ژهم جاری یه‌ک پیرداخ بۆ میزه چرکه و سوزنه‌ک .
- (۷)- کاشمه + زنیان + رازیانه + گوله‌ پهنجه یه‌کی ۱۰۰ غم + ۲ لیتر ناو بکولیت ۲ ژهم ژهمی یه‌ک پیرداخ بۆ میزه چرکه و میز گه‌راو باشی به‌ری ئهدات .
- (۸)- تهرکه که‌رکول ژهمی دوو که‌چک بکولیت له یه‌ک پیرداخ میز کردن ئاسان ده‌کات .
- (۹)- گوله‌مه‌نگ + به‌یبون + په‌یکول + گمزنه یه‌کی ۵۰ غم + سس پیرداخ ناو بکولیت و ژهمی یه‌ک پیرداخ رۆژی سن ژهم بۆ سوزنه‌ک و میز کردن .
- (۱۰)- مینه‌ مارانه + ته‌ماته مارانه + گوله‌ وه‌نوشه یه‌کی ۵۰ غم له‌مجا جاری یه‌ک که‌چک + یه‌ک پیرداخ ناو بکولیت سن ژهم بخوریت بۆ میزی خویناوی .
- (۱۱)- ۱۰۰ غم له‌ناولی + ۱۰۰ غم قه‌یتیران + ۵۰ غم شملی جاری یه‌ک که‌چک + یه‌ک پیرداخ ناو بکولیت رۆژی دوو جار بۆ میز کردن و میزه چرکه سوتاندنه‌وه‌ی میزه‌لان .
- (۱۲)- یه‌ک پیرداخ ناوی شوتی + یه‌ک پیرداخ ناوی لیمۆی شیرین بۆ یه‌ک جار رۆژی سن جار بخوریت دواي کولان بۆ میز گه‌ران باشه‌ میز به‌ر ئهدات .

۱۳- مەزگىل + پەشەكە + پەشەكە + تۆۋى شىلەم يەككى ۱۰۰۰ گەم + ئور لىتەر ئاۋ يەك سەمات بىكولنىت مەسۈى بە سىن ژەم لە رۇڭنىكا بخورىت ۷ رۇڭ بۇ لىتەراتى مېزەلدان سوزنەك .

۱۴- سەل + زەنچەقۇل + پەنارچ + گۈلى ۋە نەشە يەككى ۵۰ گەم ئەمجا دور كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت رۇڭى دور ژەم بخورىت بۇ كەمەر شالى مېز بەخۇكردنى .

۱۵- گۈنى مەشكە + گۈلە ۋە نەشە + رەزىيانە يەككى ۵۰ گەم يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۷ رۇڭى سىن ژەم بخورىت بۇ مېزە چىركە .

۱۶- تۆۋ قانگ + تۆۋ كاھو + تۆۋە كەرمومز يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت سىن ژەم لە رۇڭنىكا مەنى مېز بە خۇدا كوردن ئەمكا لەگەل خوين رۇڭى مېز .

۱۷- تۈنكلى ئەنار + گەلە بەرۋ بە كوتىلۋى يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۷ بخورىت چەند جارىك بۇ ئەنەنى مېز رەنارگەن چاك دەپن .

۱۸- گۈلى ياس كەمە + ۋە نەشە + مېرۋ يەككى ۵۰ گەم ئەمجا دور كىچىك + دور پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۷ بخورىت بۇ مېزە چىركە ۋە مېز گېران باشە .

۱۹- طباشىر سەل + خىل + بېبەرى شىرىن + پەشەكە + گۈلە بەمېۋىن يەككى ۱۰۰ گەم تىكەل بىكە ئەمجا دور كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۷ بخورىت پىش ئان رۇڭى سىن جار بۇ مېزى خوين ئاۋى .

۲۰- قازى ۱ گەم + گەزەنمەككى ۱ پىيالە + ۲ پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بخورىت چارە سەرى مېز گېران مېزە چىركە ئەمكا .

۲۱- رەمكى نەكەخمى (نەكە كەركۈل) جارى ۱ كىچىك + ۱ پەرداخ ئاۋى گەم بخورىت بۇ مېز بەخۇدا كوردنى شەۋى مەندال .

۲۲- ۋەسەمەك مەرىۋ ئۆي ئەمكا پەرىۋ لەمەموسە لانى كەمىزى رەگى ۲ جار دوربا - رەۋى بىكەتەۋە چارەۋى ئەمكا .

۲۳- شەلى + رەزىيانە ۲ كىچىك + ۱ پەرداخ بىكولنىت ئاۋى جارى ۱ كىچىك لە دەرماناۋەمكۈلۈۋە كەي بەمەرى مېزى بەردەدات .

۲۴- گەزەن + رەزىيانە ۲ كىچىك + ۱ پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ئەمجا جارى ۱ كىچىك چىشت بەرى بەمەندەلە مېز گېرانمەكە چارەۋى ئەمكا لە (سەمەتدا ۱ جار بەرى .

۲۵- گەزەن + شەلى + رەزىيانە ۲ كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بە دور جار بىكولنىت ۷ بە دور جار بىكەۋى بە مەنەلەكە بۇ مېز گېران .

۲۶- پىكول + كىزە + گەلا گۆزى + پونگە + قىتەرەن + قازى اغا + شىملى بە ئەندازە دورا
پىالە دورا پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و رۇزى ۱ جار يەك مانگ بۇ سوزىنىك بۇ ئەوانە توشى
سوزىنىك بولۇپ.

نەخۇشە كانى باۋرى و ھەۋكردنى جومگە (رۇماتىزىم و مفاصل)

- ۱- تونىكل و گەلاى بى ۲۰۰ غم + ۱،۵ لىتر ئاۋ بىكولنىت جارى يەك پىرداخى ئى بخورىت
ماۋى ۷ رۇز بۇ رۇماتىزىم و تشىنج .
- ۲- پىلپىنە دورا كىچىك + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت بۇ ئازلىرى جومگە بۇ دىمىگ
يان قىرتە قىرتى جومگە نۇزۇ باشە .
- ۳- گولە سورە + زولۇ + گولە گوزىدوان بىكولنىت و بخورىت بۇ ئازلىرى رۇماتىزىم .
- ۴- چىنارمىكەلە ھارلومكەسى + ماست ئەكرى بە مەلەم بۇ چىمىر كىردى شىۋىنى باۋرى
(رۇماتىزىم) نۇزۇ باشە .
- ۵- گول و گەلاى گەلا پىم ۲۰ غم + يەك پىرداخ ئاۋ بىكولنىت و بخورىت رۇزى دورا جار
بىكار بى بۇ رۇماتىزىم و تشىنج .
- ۶- نۇشاۋى گولە خەنازىل (خوۋىن بەن) شىۋىنى باۋرى پىن چىمىر بىكە رۇماتىزىم نۇزۇ
باشە .
- ۷- ھەزىرى + چا كىۋى يەككى ۵۰ غم + يەك لىتر ئاۋ بىكولنىت بە دورا جار ئاۋمەكەسى بخورى
ماۋى ۱۵ رۇز بۇ رۇماتىزىم و تشىنج .
- ۸- پىيازە خۇگانە بە كوتراۋى + رۇز زەيتون سور بىكولنىت ۵۰ غم بەنرى لە بارىكا پىشت
شىم بۇ ئازلىرى قىرتى بارىكا پىشت .
- ۹- گولە پونگە + گولە بىبىۋىن + قازى ئاغا + ئاردى جۇ ۵۰ غم نىۋى ئەمەك بىكرى بە
موشىماۋ بەنرى لە جومگەسى بارىكا پىشت بۇ ئازلىرى بارىكا پىشت .
- ۱۰- گەلاى سىنوبىر نۇشاۋى ئى ئەگىرى جومگە و ئەنۇكانى پىن چىمىر بىكرى بۇ
ئازلىرى رۇماتىزىم .
- ۱۱- زەردەچىمە + دارچىنى + زەنجەفەل يەككى ۵۰ غم ئەمجا يەك كىچىك + يەك پىرداخ
ئاۋ بىكولنىت رۇزى دورا جار بخورىت بۇ رۇماتىزىم و جومگە .

١٢- مزې + نه عا + پونګه + گهزنه + بهييون + زير + گهلا گوزږ جاري نو کمرچک + ١,٥ پمراخ ټاو بکولن و بخورن رڼي سن جار بو هو کړنن روماتيزم و جومگه .

١٣- گوله نه عا يان پونګه + ناردي جز وک نيو نمک بنرئ له جومگه بايبي روماتيزمکي پادکښن و نايمنن .

١٤- گهلا گوزږ + گولا سور + تاليشک + زير + ترو شويت جاري يک پيال له همويان + نو پمراخ ټاو بکولن و بخورن ماري ١٥ رڼ بډاء انفرس .

١٥- ميخک + بيبر + زمجليل + نالمت + درچيني + گوزږ يک پيال له همويان + زمردينه ي هيلک بکړئ به موشما و له باريکايي پشت بډا انزلاق و هتا قاجي پي چمر بک .

له ټاو حمام کاتي خوشن دواي نه يملی سرماي بڼت له ټاو جندا پشو بدات نکمر يک کمرچک زمجليل + نو کمرچک هنگوين تیکه بکي و بخورن سئ ژم باشته .

١٦- گهلاي بي يک کمرچک + يک پمراخ ټاو بکوليت و بخورن رڼي سن جار بو روماتيزم .

١٧- پونګه + مزې + ميخک + توکلي همار + بهييون + سمر + سوسي جو يان گمن وک نيو نمک و دسسته نرمة بنرئ له جومگه ټانرک لادميات .

١٨- گولا سور يک کمرچک + نو پمراخ ټاو بکوليت و به نو ژم له رڼنکدا بخورن بو روماتيزم .

١٩- ټارچک دوانه + نيسقاني مارلو + سرک تیکه و بکړئ بنرئ له جومگه يان پي چمر بکړئ باشته بو روماتيزم .

٢٠- يک کمرچک گوله زمکول + غم مزې + ٥٠ غم ډمشک + سين پمراخ ټاو به سن ژم له رڼنکدا بخورن بو روماتيزم .

٢١- ترخون يک کمرچک + يک پمراخ ټاو بکوليت رڼي نو جار بخورن بو روماتيزم .

٢٢- ١٠٠ غم بناوه توم گهلا و گولي + يک ليتر ټاو بکوليت به سن جار به يک رڼ بو نازلي روماتيزم .

٢٣- گوله مزې + ډمشک يکي ٥٠ غم نمجا يک کمرچک + يک پمراخ ټاو بکوليت رڼي سن ژم بو نازلي روماتيزم .

(۲۴) - زىرەى سەمىز ۱۰۰ غم + سەن پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بە رۇڭنىك بە سەن جارى بىخۇرئەت بۇ رۇڭ و باى رۇماتىزىم .

(۲۵) - زىرەى رەشى يەك كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت بۇ رۇڭ و باى رۇماتىزىم .

(۲۶) - قەرىيى يان تەلەسار يان مەرگە مار ۱۰ غم لە تۆرەمكەى + ۲۰ غم بەمبەيۈن بىكولنەت لەگەل يەك پەرداخ ئاۋ بىخۇرئەت بۇ ئازلىرى رۇماتىزىم .

(۲۷) - دارچىنىلى + گۆزۈۋان + زەنجەفەل يەككى ۱۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت بىخۇرئەتەرە رۇڭى دۈۋ جارى بۇ ئازلىرى رۇماتىزىم .

(۲۸) - تۆر شادان ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت بىخۇرئەت بۇ ئازلىرى جۈمگە .

(۲۹) - بىيەرى تۈن + سىر يەككى ۱۰ غم بىكولنەت و بىخۇرئەت لەگەل يەك پەرداخ ئاۋ بۇ رۇماتىزىم و جۈمگە و ئازلىرى ئۇساقان .

(۳۰) - پەمكى پىيازە گۆلەنە + زەنجەفەل (ھەللى ئۇرۇق) بىكەن بە ھەب رۇڭى سەن جەمى لى بىخۇرئەت بۇ رۇماتىزىم لەگەل ئارد بىكەن بە ھەب .

(۳۱) - گەلەيى بىناۋچ ۱۵۰ غم + ۱۰۰ غم گەلە كۆيۇ + دۈۋ لىتەر ئاۋ بىكولنەت رۇڭى سەن جارى جارى دۈۋ پىيالە پىنەش ئان ماۋەى ۷ رۇڭ بۇ ئازلىرى رۇماتىزىم و جۈمگە .

(۳۲) - دۇشاۋى كەسەي زەردىكە بە شىۋەى تايىبەتەى دىگەن بۇ رۇماتىزىم و ئازلىرى جۈمگە .

(۳۳) - گەلە و گۆلە شەم دانى + گۆلە بەمبەيۈن + ھەزىيى + گەلە بەرە + ۴ لىتەر ئاۋ بىكولنەت تا خەستەى نەيىتەرە ئەمجا جۈمگە و ەزەلەتەى رۇماتىزىمى پىن چەرد بىكەن چاك ئەبى .

(۳۴) - ۵۰ غم مەرد كە يان (گىيا ئويۇشك) + ۵ غم بىيەرى تۈن بىكەن بە نىۋەنەك بىرەن لە جۈمگە و ئەۋنۇ ئازلىرى رۇماتىزىم چارە دەكەت .

(۳۵) - سەل + ۋەنەۋشە + زەنجەفەل + بىناۋچ دۈۋ كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخۇرئەت رۇڭى دۈۋ رۇم ۱۵ رۇڭ بۇ رۇماتىزىم .

(۳۶) - ئاۋى تەماتە يەك پەرداخ + ئاۋى تەن يەك پەرداخ بۇ رۇمەنەك رۇڭى دۈۋ رۇم بىخۇرئەت و جۈمگەكان بەھىز دەكەت .

(۳۷) - گەلە كۆيۇ + ۋەنەۋشە + گۆزۈۋان يەك كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بىخۇرئەت رۇڭى دۈۋ جارى بۇ ئازلىرى رۇماتىزىم .

(۳۸) - ەارەقە نە عەنا يان پۈنگە سەن رۇمەى پىيالە يەك بىخۇرئەت بۇ ئىتھابات ئازلىرى رۇماتىزىم .

- ۳۹- رىخانە + گۈلى پۈتگە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بخورىت رۇڭى دور
جار بۇ رۇنوباي رۇماتىزىم ۋە جومگە ۋە ئىسقان.
- ۴۰- ھەزىي + گۈلە سۈرە + بەيپون + رۇزىانە يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت
رۇڭى سىن جار بۇ ئازلىرى ئىسقان ۋە جومگە ۋە روماتىزىم .
- ۴۱- دانە لە تۇرى تەماتە جىنانى + ھەزىي + رۇزىانە + قەيتىران يەككى ۲۰ غەم + دور
پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە رۇڭى دور ژەم بخورىت ۷ رۇڭى بۇ روماتىزىم .
- ۴۲- گۈلى خەشخاش + گۈلى گۈزەل + گۈلى ۋەنەشە + گۈلە سۈرە لە ھەمىي دور
كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بۇ روماتىزىم .
- ۴۳- گىيا ژانە (گىيا ئازلى) يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بۇ روماتىزىم .
- ۴۴- ۲۰ غەم ئالەت + ۳۰ غەم زەنجەفېل + يەك كىم ھەنگۈين ئىسجا جارى يەك كىچىك
رۇڭى سىن ژەم بخورىت بۇ روماتىزىم .
- ۴۵- پىنىست + گەلەي دارىي ۱۰۰ غەم + يەك لىتر ئاۋ بىكولنىت جارى دور پىئالە بخورى
ماۋەي ۷ رۇڭى .
- ۴۶- پەلپىنە دور كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنىت ۋە بخورىت بۇ لىنجاۋى جومگە ي
ئازار ۋە ئىش ۋە جومگە .

نازارى ئىسقان ۋە جومگە ۋە شىكىست

- ۱- گىيا مەلھەم + گەلە يەرو + گەلە ۋە گىيائ پىكىشە + گەلە پەمو بىكرىت بە دۇشاۋ بە كۈلەن
دوۋاي + رەزلە + سىركە دىسان بىكولنىت تا خەست ئىيىتەرە بۇ ئازلىرى ئىسقان ۋە ئىش ۋە پىنى
چەرد بىكرىت .
- ۲- ھاز + گۈلە سۈرە (كىچىك) + پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بۇ جارىك پۇڭى ۴ جار بخورىت
ماۋەي ۱۵ رۇڭى بۇ سىلى ئىسقان .
- ۳- دەرمانە ئازار (گۈلە دورى) + بەيپون + ھەزىي + پە شىكە رۇڭى ۲ جار جارى (كىچىك
بۇ پەرداخ ئاۋ بىكولنىت بخورىت بۇ ئازلىرى ئىسقان .
- ۴- كەلەم بۇ شىكىستە ئازلىرى ئىسقان چۈنكى كەلەم سۈرە . سىپىناخ بۇ بەھىز كۈرەنى
ئىسقان باشە .

- (٤)- سهلهکه بۆ شکسته زۆد باشه خوێ نه گرێتوه چونکه کالسیومی زۆد پوژی ١٠٠غم + په رداخ ناوی کولان.
- (٥)- ههمنج ١٠٠غم + ٢ پیرداخ شیر بکولیت بهیانیان بخوریت بۆ شکسته باشه.
- (٦)- گه لای قهیمی لیتامین (D) تیا به بۆ ئیسلان باشه.
- (٧)- وینجه + شهشه یهك کمرچك + یهك پیرداخ ناو رۆژی دو جار بخوریت بۆ شکسته باشه بۆ التهاباتی ئیسلان کالسیومی تێدایه.
- (٨)- سن پیره + به بیون + گولی و منوشه یهکی ١٠٠غم + یهك لیتر ناو بکولیت رۆژی دوو جار جاری یهك پیرداخ بخوریت بۆ نازاری جومگه و ئیسلان.
- (٩)- پسل (گیا نۆخه) ١٠٠غم + یهك لیتر ناو بکولیت به سن ژهم له رۆژێکدا بخوریت بۆ ناوسان و ههگردهسی ئیسلان و جومگه بۆ ٧ رۆژ.
- (١٠)- گوزمه + قوڤ دوو کمرچك + یهك پیرداخ ناو بکولیت و بخوریت بۆ نازاری ئیسلان.
- (١١)- مازی + گولاله سوره + به بیون + رازیانه یهك کمرچك + یهك پیرداخ ناو بکولیت بۆ جاریک رۆژی سن ژهم بخوریت بۆ نازاری ئیسلان و جومگه.
- (١٢)- خورما + دوگ به کوتراوی وهك نیو نهك بفری له شوێن شکسته و نازار و جومگه و باریکایی پشت نازارمهکی چاک دهکات.
- (١٣)- گولی خهشخاش + گوله سوره + گوزروان + و منوشه یهك کمرچك + یهك پیرداخ ناو بکولیت بخوریت بۆ نازاری ئیسلان و جومگه.
- (١٤)- مهلوژه خوردهنی باشه بۆ پۆنی جومگهکان چونکه لیتامین (C) تێدایه.
- (١٥)- مازو + سیچکه + جهوت + گزگل بکورتی بیژرێتوه + خهنه وهك مهلههم شهو بفریت له ژنر پڤ بۆ ئهوانهی ئیسهکی زیادهیان ههیه به نایلون شهو به سترتی ٢-٥ شهو بهکار بهێنریت ئیسهکه زیادهی قاچ چاره دهکات.

یو دہوالی

(۱) - پیروہ سببی + گھار پیروہ بکولیت بہ ٹنڈلڑہ ٹاؤنکمی بخوریت پتھرہ پڑ مہوالی پاشہ .

(۲) -گولہ خدمات یان (گولہ ٹکریون) + عزیزی یمنی ۱۰۰ غم ٹھنجا رومی نوو کھرچ + یک
یورینخ ٹار بکولنٹ و بغورنٹ سہ (۳م یو ٹھولل).

٢- سېمپناڅ لېتامين D و كاليسيومي لېنډايه بڼه لرونکي ښکاريان ناروغه پيڅون چاک
لېږي.

۱- سنگی نیر گس (پیازمکی) به کوتروی + مازوی هارو + خننه وک هاریر و نیو
 شمه لئ بکری و بنری له لاچ (پن) بۆ شوتهی که دکتور پشان بطنیت ئینسکی زیاده له لاچ
 یان پاژنه دا دروست بووه ۱ شو ئهم دهرمانی لئ نیت چاک دهیی ، شووی ئینسکی زیاده
 نیه بملکو لاچی کوترووه بووه به میخکه له ژۆ پئی یان له پاژنه دا بعم دهرمانه چاک
 دهیی و ده بۆ ههموو میخکه میکی تریش باشه لای دهیات .

۵) -هېڅ ډولال گياى ماله كوك + گهلا توبه وشكى يمكى ۱۵۰ هم شمېا جارى يكه پياله+نور پېرداخ ټاو بېكوليت بخورئ ښځى ۲ چار ماوهى ۱۵ رڼڅ به لېلاف بېستړئ پوز و ۵۵ ر ټوليان .

زیاد بونی ناره‌زوی پیاوه‌تی و به‌هیزی تقوی هیلکه کون

(۱) - زمنجفیل + گوڙو بکری به معلّمہ باریکای پشتی پی چمر بکات لبهر مه تار
 رکیشش + خورونی بادام + خورما + هنگوین + زمنجفیل + رونی زمیتون + توی سپی
 رونی سن جار بؤلر پیوانشی پی هنزی جنسیان همه زور بکار دین.

(۲) - مەنگۈيىن + ئاردى ئۆك + زەردىنەسى ھىلگە بىكرى بە مەلەم و ھىرى لە بارىكايى پشت
روك موشما شىرى يەك ھار ۷ شىرى زىر بىكار ھىرى .

۴- زمنجلیل + زعفران + همنگورین نوای تیکه‌اف کردن ژله‌ای دو کمرچک بخوات
لنگل خورده‌ی هم میوه و شیرینی و چغریانه وک شهربتی میوه وک نارگیل + شینم
له ناوشپردا بکولنت + خوریاری ماسی یانی گونی ماسی وک دز وابه .

(۱)-مىخەك ۱۵۰ غم + زەنجەفېل ۱۵۰ غم + يەك كىم ھەنگوۋىن سىن جارى لە رۇڭىدە جارى ئىككىچەك.

(۵)-پىياۋ ئاۋىن مادەي مەركە ۋە مۇرۇنى ئۇنەنە بىخوات ۋەك قاۋە خۇدەل كالفور پارىزانە (شېر ۋە ماست) نەك ئاۋىلەككە گىياي پارىزانەي خۇلەدىن.

(۶)-ئەي پىياۋىنى ھىلەككە گۇنىيان ئاتىرەلۇ ئىرىيە ۋە بىچۇك ئىرىيە لە كاتى جىماخ ئاتۇۋىن ئىرە مۇي گۇڭزىنى مۇرۇنى ئىرە بۇ مۇزىيە بە مۇي كىرەكەنە ۋەك كىرسى ئاۋىسك اسكاراس جارى ئىيۇ پىيالە بەلەلەك ۋەك چا بىكولىت ۋە بىخۇرۇت بەيانىيان بە ئاشتا.

يان گىياي ھوجەدە جارى يەك پىيالە بە كوتىرەلۇ ۋە بە كۇلۇي ۋەك چا بىخۇرۇت بە ئاشتا يان ئاۋىكە كۆلەك ۲۵۰ غم + شەكەر بىخۇرۇت .

يان رەمكى ھەنار ۱۰۰ غم بۇ جارىكە سى رۇڭ بىخۇرۇت بەيانىيانە ئاشتا ۋەك چا بىكولىن ۋە بىخۇرۇت .

(۷)-گىزەنە + قازى ئاغە + كۆلەپونگە + مۇل ئۇدۇ + رۇن گىرچەك بىكۇرۇت بە شاف ۋە بۇ كۇنى زەمكىرى پىياۋ ۋە ئىتھابالى جىنسى ئامىتىن .

(۸)-شۇرە + باروت + كۇلى پونگە + چەرى بىزىن + تۇنكىلى ھەنار بۇ نەخۇشى سىلەس بىكۇرۇت بە شاف بۇ كۇنى زەمكىر بە بارىكى ۋەك نەنگە شقارتە .

(۹)-ئەۋى سىرەكە يان ئەۋى لىمۇي تۇش يان تۇشە سىماق يەك جارى يەك پىيالە بۇ ئەۋەنى جىنسىيان رۇڭ بەمىز ۵ بىن ھىزى دىمكات .

(۱۰)-قاۋە بىرۇر ۋەك چا رۇڭى سىن جارى ئىيۇ پىيالە + يەك پەرداخ ئاۋ بىخۇرۇتە جىنسى بىن ھىزى دىمكات .

(۱۱)-پارىزانە ۋە خۇدەل ۋە كالفور لە ھەسۇيان ۱۵۰ غم ئەسجە يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت مەۋەي ۵ ھەقىقە ئاۋەككى بىخۇرۇتە جىنسى بىن ھىزى دىمكات .

(۱۲)-كۆلە بەمىيۇن + كۆلە پەزىم + گىيا ئانەشان + گىيا ھەلەك يەككى ۲۰۰ غم بە كوتىرەلۇ رۇڭى سىن جارى يەك پىيالە + ئىر پەرداخ ئاۋ بىكولىن ۋە بىخۇرۇت ۹-۱۰ رۇڭ بۇ بىن ھىزى جىنسى بەمىز دىمكىن .

(۱۳)-كۇنىسى + ھەنگوۋىن + رۇن زەيتۇن جىنسى ۋە ھافزەي مېشك ۋە ئىشەك بەمىز دىمكات .

(۱۴)-كالفور + پارىزانە + خۇدەل + شېر ماست + قاۋە + مەي ئەمانە نەخوات ئىۋى(عادەم) جوت بىن ئەۋا كۇرەن دىمكىن ئەمگەر ئەمانەش بىخۇا كىچيان دىمكىن ..

- ۱۵) - بادمە + گۆش + رۇن زەيتۇن + رۇن كۆنچى + بىستە يان غىلى بابا + توى شىرىن + خورما + مەنگۈين مەمۇى سىن ژەم ژەمى يەك كىچىك بۇ مەمۇسى پىياو .
- ۱۶) - مېخەك نىو مىسقال + يەك پەرداخ شىرى مانگا بە تازەلى بخورىت ئارە زوى تۇوى پىياو زىاد نەبىن .
- ۱۷) - يەك مىسقال زەغىران + يەك كىچىك زەنجەفيل + ۱۰۰ غم مەنگۈين بخورىت بە ژەمىك مەمۇسى پىياو تەي زىاد نەكات .
- ۱۸) - تۇوى تەرىپى يەك كىچىك + دوو پەرداخ ئاو دواى كۆلۈن + شەكر بخورىت بۇ زىا كوردنى ئارمۇزى مەمۇسى پىياو تەي .
- ۱۹) - مەنجىر ۱۰۰ غم + دوو پەرداخ شىر بىكولنيت بە يانئان بخورىت بۇ بە مېزى مەمۇسى پىياو تەي .
- ۲۰) - گۆلى و بناوچ ۱۵۰ غم + تۇو پىياز ۵۰ غم + يەك لىتر ئاو دواى كۆلۈن بە يەك رۇن بە سىن ژەم ئارمۇكە بخورىتە بۇ بە مېزى ئارمۇزى پىياو تەي .
- ۲۱) - رەمگى گۆلە شلىفە + سەلگى نىرگىس يەككى ۱۰۰ غم + دوو پەرداخ ئاو بە دوو جار لە رۇنكدا بخورىت بۇ بە مېزى ئارمۇزى پىياو تەي .
- ۲۲) - ئاوكى لۆكە يەك كىچىك + جەوت يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاو بىكولنيت و بخورىت بۇ زىاد كوردنى ئارمۇزى پىياو تەي .
- ۲۳) - گۆلە مېخەك + گۆلە و مەنەشە + تۇو بناوچ يەككى ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاو بىكولنيت و بخورىت رۇنى دوو جار بۇ ئارمۇزى پىياو تەي .
- ۲۴) - زەمقە يەك + تۇو بناوچ + كاكلە گۆش يەككى ۲۰۰ غم + يەك كەم مەنگۈين ژەمى دوو كىچىك پىش نان بخورىت بۇ بە مېزى ئارمۇزى پىياو تەي .
- ۲۵) - تۇوى گەزە يەك كىچىك + تۇوى پىياز يەك كىچىك + دوو پەرداخ ئاو بىكولنيت بە يەك رۇن بە دوو ژەم بخورىت و تالە جارى يەك پەرداخ بۇ بە مېزى مەمۇسى پىياو تەي .
- ۲۶) - گۆلە سەسەن ۱۰۰ غم + مەنگۈين يەك كەم تىكەلەو بىكرىت جارى دوو كىچىك پىش نان بخورىت بۇ بە مېزى و زۇرپونى ئارمۇزى پىياو تەي .
- ۲۷) - گۆلى لالۇ عەباس + تۇوى بناوچ + تۇوى پىياز يەككى ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاو بىكولنيت و بخورىت بۇ ئارمۇزى پىياو تەي بە مېزى نەكات .
- ۲۸) - گۆلە موسى (گۆلە سارۇن) ۲۰۰ غم + مەنگۈين يەك كەم تىكەلەو بىكرىت جارى سىن كىچىك چىشت پىش نان بخورىت بۇ بە مېزى پىياو تەي .

- (٢٨) - گونڙي هندي + گونڙ + بادام + زمنجهليل + بيبير يمي ٢٠٠ غم بکړي ن + يک کف همنگوين سڼ ژم ژمي نو کوچک بخوريت بؤ نو ژانده منالان نابي .
- (٢٩) - عارهقي نه عنا يان پونگه نارمرو پياو ته زياد دمکا ژمي يک پياله رڼي سڼ جار شويش جارنک کاتي خور .
- (٣٠) - رڼ زهيتون ١٠٠ غم + يک کف همنگوين تينکه لؤ بکړيت رڼي سڼ جار جاري يک کوچک پيشنان بخوريت بؤ زياد بوني نارمرو پياو ته .
- (٣١) - خورما + گونجي + دوشاوي تري + گونڙ + همنگوين يمي ٢٥٠ غم تينکه لؤ بکړي به يک جار بخوريت رڼي ٣-٤ ژم بخوريت بؤ زياد بوني نارمرو پياو ته .
- (٣٢) - زهردينه هيلک بؤ منال بون بؤ بهمنزي سپيرم باشه بؤ مندال بون ٢٠ غم خالمت + ٢٠ غم زمنجهليل + يک کف همنگوين ژمي نو کوچک سڼ ژم بخوريت .
- (٣٣) - وښنه يان گيا لمان + قيمتيران له هر دوکيان يک کوچک + يک پرداخ ناو به سڼ جار بدرئ به مندال ياني به يک رڼ بؤ ماوه ٥ رڼ به رهمام بؤ نو منالانسي گونيان نه اوسني لفتقيانه چاک دهن .
- (٣٤) - سنيو خوگانه + قوام + ميوه مارانه به نه ندزي يک بکوليت تاخست نه ميتمره و لهن به دوشاو بؤ لفق و گون ناوسان پڼ چور بکه .
- (٣٥) - ٥٠ غم پميگول + يک شوتي به توينکلوه بکوليت + ناوي ليموي ترش + ٥٠ غم که لؤ گونڙ + ٥٠ غم ډمکي -
- هر رڼ + يک لير ناو به سڼ ژم بخوريت لوي کولان ١٠ رڼ بؤ پرستات .
- (٣٦) - پياز + دوک سوريکرتيره لوي يک کوچک چا بيبير بکي بسمر يا بخوريت بؤ زيات بوني نارمرو پياو ته .
- (٣٨) - بادام + گونجي + رڼ زهيتون + همنگوين تينکه لؤ بکړي ژمي سڼ کوچک بخوريت بؤ بهمنزي توو نارمرو .
- (٣٩) - چرڼ (شکولهي لار دوهوشه ١٠٠ غم) + يک کف همنگوين ژمي نو کوچک بخوريت بؤ به منزي توو نارمرو .
- (٤٠) - خالمت + لار چيني + کهبابه يمي ١٠٠ غم يک کف همنگوين سڼ ژم بخوريت جاري يک کوچک لنگر زمنجهليل لنگل بڼ باشته .
- (٤١) - ساله + ودهنوشه + توو بناوچ يمي ١٠٠ غم ليمجا جاري يک کوچک + يک پرداخ شير + ١٠٠ غم همنگوين پيش نان بخوريت رڼي نو جار .

- (۴۲) - رەنەشە ۱۵۰ غم + رۇن زەيتۇن ۲۵۰ غم + يەك كىچىك ھەنگوۋىن رەمى ئىككى چىچەك بىخۇرۇت سىن رەم بۇ ئارغۇنى پىلەۋىتى .
- (۴۳) - مېلىكە كىسەل + شىرى ئۇن بىكرى بە مەلھەم بۇ ئىرانى كۇنيان ئاۋساۋە (قۇبۇن) چەند جارىك چەمۇر بىكرىت چاڭ دەمىن .
- (۴۴) - رۇنى خاڭە شىر + دۇشاۋى تەماتە مارانە بۇ گۇنى ئاۋساۋى پىلەۋان پىن چەمۇر بىكرى چاڭ دەمىن .
- (۴۵) - تىرىك + گىرا ماسى بىكۇتۇن ۋە بىكرى بە مەلھەم بۇ ئاۋساۋى ۋە قۇبى چەمۇر بىكرى چەند جارىك چاڭ دەمىن .
- (۴۶) - گۇلالە سۇرە + گىرا ماسى بىكۇتۇن ۋە بىكرى بە مەلھەم بۇ ئاۋساۋى ۋە قۇبى چەمۇر بىكرى چەند جارىك چاڭ دەمىن .

نەھۇشى كەرى (دەردە رىۋى) (دەۋالەتلىك)

- (۱) - گەۋر گۇلى لاۋا ۱۰۰ غم + رازىانە ۱۰۰ غم + رەنەشە ۱۰۰ غم تۆۋكەمۇ ۱۵۰ غم بىكۇلىت سىن رەم + يەك لىتەر ئاۋ بىخۇت بۇ مۇى سىر (دەۋالەتلىك) .
- (۲) - گەۋر مۇرد ۱۰۰ غم + سۇمە ۱۵۰ غم + نۇر لىتەر ئاۋ بىكۇلىت ئىۋا ۶۰۰ غم رۇنى كۇنجى تىكەۋر بىكۇتۇن ئىۋا پالۋىن دىسان بىكۇلىت تا دەمىن بە مەلھەم + ۳۰ غم رۇنى سىمى + ۳۰ غم رەزەلە تىكەۋر بىكۇتۇن ۋە سىرى پىن چەمۇر بىكرى بە ئاۋى گۇلە ھىزۇ بىشۇرۇ .
- (۳) - شامپۇزى ھىزۇ گۇلە بەيىۋىن + گۇلە ھىزۇ + شىلى + ئىسپون يەمكى ۵۰ غم + نۇر لىتەر ئاۋ بىكۇلىت بۇ ماۋەى يەك سەعات ئىۋا نۇر جار سىرى پىن بىشۇرۇ .
- (۴) - رۇنى زەردىنەى مېلىكە + رۇنى مارىان رۇنى چەمۇر پىن بەزى گۇرگ + پەشكەى بىسۇتۇنى ۋە بىپارنى ۋە بىكەى بە مۇخ رۇنى نۇر جار شۇنەكە چەمۇر بىكرى .
- (۵) - گىيا مەلھەم + گەۋر بىرۇ + گەۋر پىشە + گەۋر پەمۇ يەمكى ۱۰۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكۇلىت ۋەك دۇشاۋ خەست بىيىتەۋر شۇنەكەى پىن چەمۇر بىكرى .
- (۶) - پەمكى تۈپسى (تېگە ئالەت) + گەۋر ھەنار + گۇلە بەيىۋىن يەمكى ۱۰۰ غم تا ۋەك دۇشاۋى ۋە خەست بىيىتەۋر بىكۇلىت ئىۋا پىزى چەمۇر بىكۇتۇن .
- (۷) - زەل بىكۇلىت تا خەست بىيىتەۋر ئىمجا ۋەك مۇخ شۇنە پۇتارمەكى پىن چەمۇر بىكە .

(۸) - گولی قنارلی ۱۰۰ غم + رۆن زەیتون ۱۰۰ غم ماوەی مانگیکە هەلبەگی ئوای رۆژە
 ئو چار شونەکی یێن چەو پکە .

۹- پمپچه دال + قهیتاران + هلوژوی قرش یعنی ۲۰۰ غم تیکل بکرت و بنری لم شونئی مومکی روتاوه توره حمند جاری مومکه دنتوره .

(۱) - تۆۋى تېرىي يەك كەچك + سۈ پەرداخ ئاۋ بكونىت ئاۋەكەي لىكەل شەكەر
بخورۇتەرە بۇدەاء الثعلب پاشە .

(۱۱) - قاتلی بھار (شمال گری) + بیبیون + گزنیڑی یکسی ۱۰۰ غم بکونیت سنی رام رامی
 بیک میالہ بوز (دواء الثعلبی) باشہ لہ سو لعتراو بکونیت.

۱۲)- گهلا و گولی گوله بفرژده + قهزوانی شین + به‌لوك به وشكى و هارپوئى، يكمى ۵۰ غم+ ياك ايتراو بكونيت سى ژام بخورنتموه ماوى ۱۵ رۆژ گهلاو تووى خرمينگ+ گله سوره + گولى ژاله + گهلاى ترو + رۆنى دىكى تركمى + ناوى سرکه + ناوى گوله ميزو + ناردى نوک + نؤشاوى قاميش + تماته مارانه + مازو بکرنيت به معلهم رۆژى درو چار شونيمکه چهر بکه.

(۱۲) - فنگره کبرانه ۱۰۰ غم لنگه لا و گیا کھی + یک لیترا و بکولیت به سنی ژم بخوریت
ماوهی ۷ ریژ بردهولم مؤداء الشعلیه.

(۱۱) - ھارۋى قارچ + ھارۋى تۈنكىلى ھىتار يەمكى ۵۰ غم بىكۈنيت + يەك پىرداخ ئار ئىمما لەگەل لۆكە بىزى لە شۈننى گىرى يەك.

(۱۵) - ٲمگى گڭيزو ڊيمى + خميار به ٺهندازى ٺيڪ بگوليت و ٻوڙى ڍو جار بخوريت ماروى ۱۵ ٻيٺ.

(۱۶) - گولە باغ + پەزىلە + ومىنىشە + گولە تۆلىكە يەككى ۱۰۰ غم ئىمجا يەك كىچىك يەك
پەرداخ ئاۋ بىكولىن + بخورى بۆلۈمىك رۆژە ئور خار.

۱۷) - تئوی گیار گوپال یا (تاتورا) یان (پیزل) + تعاته مارنه + گلّه سورہ بکریٰ به معلہم و مک خہ نر شعی فی بدری تابه یانی یو ندر تئوی موی لی دتتورہ.

(۱۸) - دوشاری گولا و کولی در مطّحهم + گلا لغزان + گلا کویدو بکولی و به دوشاری
بؤ که چلی و کمری پیزی چمر بکری.

١٩- تود گه لای گوپال + مازد + جوتر + گزگل + گلنه و سوره به کوتراوی + دوشاری گزیږ
یان گزیچار ریږی دوو چار جهور بکری په ناری سیر بشنوی بؤ درده رنوی .

(۲۰) - دوشاوی نارنج ۷ یوډ پنی چور بکری یوډی دوو جار .

نە خوۋشى يەكەنى موى سەر ۋ جەستە

(۱) -لە پېشىدا بە رۇنى بادەم مومەكەنى سەر چەرد بىكرىت نىۋايى ماۋەى سەعاتىك بە ناۋى شىملى و پىياز و سىر سەر تەپىكرىت نىۋايى بەزەردىنەى هىلگە + رۇن زەيتون بە تىكەلاۋى سەرى پى بشۇرىت.

(۲) -خوردنى لىتامىن A. B بە موى ئەومىوانەى كە ئەر ئەر لىتامىنەى تىدايە.

(۳) -ئەوانەى لىتامىن A تىدايە ئەمانەن گىزەر، ماسى، كۆلى كەلمە، پەنجە، زەردىنەى هىلگە مەنجەر، شىنم، شىر، نارىنچ چەمەندەر.

(۴) -ئەوانەى لىتامىن B تىدايە پەتائە، گىزەر، كۆلى كەلمە، سوسى، چەنتوك، سىرگە، كۆشت.

(۵) -بە شامپۇزى كۆلە هىزىر، بشۇرى، كۆلە بەيىون + كۆلە هىزىر + مۇرد + شىملى + تەۋەسىپون يەكى ۵۰ غم + ئەر لىتر ئاۋ بىكولت يەك سەعات پاشان پى بشۇرى.

(۶) -لاۋلاۋ كەلەۋ كۆلەكەى ۱۰۰ غم + مەنەۋشە ۱۰۰ غم + رۇزىانە ۱۰۰ غم + تۇۋ كامو ۱۵۰ غم + يەك لىتر ئاۋىكولت بە سىن زەم بخورىت موى سەر بەھىز دىكا.

(۷) -رۇنى بادامى تال يان چەقالە بىرئى لە بنى سودا نىۋايى سەرشتن موى سەر بەھىز دىكات.

(۸) -رەگى هىزىر + كەلەى بەرە + بەيىون يەكى ۵۰ غم + ۳ پىالە ئاۋ بىكولت نىۋايى يەك پىالە سىرگەى تىكە ئەمجا سەرى پى بشۇرە مو بەھىز دىكات.

(۹) -تەنگە ئى رۇنى سىن جار جارى يەك كەچك لە ھارلەۋى كەلەۋ بەرەكەى + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولت و بخورىت رۇر بەھىزە بۇ مو ئىتر ھەل ناۋەرى.

(۱۰) -قناۋلى + كۆلە هىزىر + بەيىون لە ھەمويان سىن كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ نىۋايى كۆلەن سەرى پى بشۇرى بۇ مو ھەلۋەرىن و بۇ موخۇر كە باشە كەلەۋ بەھىز + كەلەۋ سىن + ھەنگەرىن بەرگىرى مو ھەلۋەرىن دىكا.

(۱۱) -خەنە + سىرگە موى سەر بەھىز دىكا.

(۱۲) -مۇرد + كۆلە هىزىر سەرى پى بشۇرى موى سەر بەھىز دىكا بەرگىرى ھەلۋەرىن دىكا.

(۱۳) -زەپىق نى كال بىكوتىرى و ئاۋەكەى بىگىرى سەرى پى چەرد بىكرى بەرگىرى مو ھەلۋەرىن دىكات.

- (۱۴) - ناری گولوی همزی + ناری گولوی به بیون سمری پښ بشورئ بمرگري مو هـل وهرين دمکات .
- (۱۵) - مـلوړه + کـمشک بـکوترئ و بنرئ لـشوئني پـوتاوه مـوی ئـي دښتـوره هـمو شـوئ ۷ شـي لـسـي يـک .
- تـوړ گـوئ بـرخه + بـمـيـون + تـوړی گـوله هـيړو يـمـی ۵۰ غـم لـسـن پـرداخ نـاو بـکـولـيت سـمـری پـښ بشـورئ مـوی سـر بـه مـيـز دـمـکا هـل نـاوـرئ .
- (۱۶) - مـلوړه بـن نـاوک + گـه بـهـر + سـرکـه بـکـرئ بـه مـرير و بنـرئ لـه شـوئني پـوتاوه ، مـو مـکـي دښتـوره .
- (۱۷) - پـياز + پـمشک يـمـی ۵۰ غـم بـکـوترئ و بـکـرئ بـه مـلـهـم سـمـری بـرینـاوی پـښ چـمـر بـکـري (کـه چـلـي) چـاک نـهـيـن .
- (۱۸) - بـزڼـه بـيـکـولـيت ، نـاو مـکـي کـه چـلـي پـښ چـمـر بـکـرئ چـاکي دـمکـات .
- (۱۹) - لـاچـکـه گـولـانـه بـکـولـيت و نـاو مـکـي کـمـچـلـي پـښ چـمـر بـکـرئ چـاکي دـمکـات .
- (۲۰) - گـه لـابي + گـوله هـيړو نـوړ کـمـچـک + يـک پـرداخ بـکـولـي و سـمـری پـښ بشـورئ مـوی سـر بـه مـيـز دـمـکا .
- (۲۱) - مـرړز + گـوله هـيړو + مـورد + بـه بـيـون يـمـی ۱۰۰ غـم + يـک لـيـتر نـاو بـکـولـي و سـمـری پـښ بشـورئ مـوی سـر بـه مـيـز دـمکـات .
- (۲۲) - دـمـوگـانـه گـرئ يـمـکـه بـه دـار مـازوه وه دـهـرئ بـيـکـولـيتـه دـشـاو مـکـي يـان شـي لـکـي مـوی چـاوئ ژـنـان (گـمـنـده مـو) لـدـمـبـات .
- (۲۳) - نـاوی شـمـامـه + تـوړکـلي گـوړز تـوړکـله سـمـوزمـکـه بـه يـانـيان بـدري لـه مـوړ پـمـنگـي رـهـش دـمکـات بـو پـمـشـکـردنـمـوي بـاشـه .

برینسی مېکړوباوی و تیراوی کپري وکولي و بېړو و سهره نان

- (۱) - گیا پکښه + گه لای قمران + گوله هیړو + بناوچ + گیا مله م ی م ی ۵۰ غم + ی م ی لیتر نـاو بـه نـمـنـدـازـه ی یـک بـیان کـولـيتـه دـشـاو مـکـي بـو بـرینـی سـوداوی و بـیړو سـمـری کـه چـلـي پـښ چـمـر بـکـرئ .
- (۲) - تـوړ خـاکـه شـيړ (وهردينه) + چـمـري نـاژول بـکـرئ بـه مـلـهـم بـو چـمـر کـرښـي بـرینـی پـيس و گـمـر گـولي .

- ۲- سۈرە مەۋلە + گەلەي ژۇپە + رەگى خورلىك بە قەدىرىك بىكولىن ۋەك دۇشاۋ بۇ چەمىر كۈندى بىرىنى پىس و سوداۋى تىزۋى ژۇر باشە .
- ۱- سۈرە گىيا بىكولىنى ۋەك دۇشاۋ بىرىنى پىن چەمىر بىكولى چاكى دىكاتەۋە .
- ۵- ئاۋى پىيازە خوگانە بىرىنى پىن بشۇرى و پىنى چەمىر بىكولى چاكى دىكاتەۋە .
- ۶- گۈيى بەرخە + گەلە گەزە + گۈلە ماھور + رازىانە بە ئەندازەي يەك ئەمجا جارى يەك كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت ئاۋمەكەي گۈل خۇي پىن بشوات چاك ئىمىن .
- ۷- گۈلە گۈزۈوان + شىلان يەك ۱۰۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىن بە يەك جارى بخورى بۇ نەخۇش پىست و بىرىنى ئالۇش چاكى دىكاتەۋە .
- ۸- گىيا مەلھەم تۆۋ گەلەكەي + گەلەي قەزۋان + گەلە گۈزۈ بىكولىن دۇشاۋمەكەي خەست ئەبىتەۋە بۇ چەمىر كۈندى بىرىنى سوداۋى و گەپى يىۋ گۈل .
- ۹- گىيا گۈپال تەركىيا ي گەلەكەي + رۇن زەيتۈن ئاۋى كۆلەن + خەنە يان و سەمە بىكولى بە مەلھەم بۇ بىرىنى تىزۋى سەمەلى .
- ۱۰- گەلە و پىستى تەپى بىكولىن و بىكولى بە مەلھەم بۇ چەمىر كۈندى بىرىنى مىكۈبۋاۋى سەرداۋى و يىۋ و رۇنى ئاۋ جارى چەمىر بىكولى بۇ ۷ رۇن .
- ۱۱- مېخەك + تۈيۈكى مەنار + تۈيۈكى سەۋىزى فەرىكە گۈزۈ + خۇي بە ئەندازە + ئاۋ بىكولىت ماۋەي يەك سەعات بۇ ھەمۇ بىرىنىك .
- ۱۲- پىيازە خوگانە بىكولىن بىرىن لە بىرىن چارەي دىكات بەرۈتە سەمە ئومەل دەرگەي دىكاتەۋە .
- ۱۳- مازۋ + سىچكە + گزىكل + جەۋت ئاۋى كۈتان و بىزگەنەۋە + خەنە بۇ ھەمۇ بىرىنىك باشە .
- ۱۴- گەلە وگۈلى و مېۋەي دار مەلھەم + گەلە قەزۋان + گەلە گۈزۈ بىكولىت خەست ئەبىتەۋە بۇ ھەمۇ بىرىنىك و يىۋ گەپى و گۈل يەك .
- ۱۵- بەرۋ + گزىكل + سىچكە + پىستى شۋى + مازۋى شىن + خەنە بىكولىن + ئاۋ بىكولى بە مەلھەم بۇ بىرىنى سەمەتەن و بىرىنى شەكۈرە .
- ۱۶- گىيازەنگۈل (بەرزە لىك) بىكولىت تا خەست ئەبىتەۋە ۋەك دۇشاۋ بۇ بىرىنى پىس سوداۋى يىۋ باشە گەپى چەمىر بىكولى .
- ۱۷- گىيانگىر (كۈمە كۆرە) يان شەكران + مۈي بىز + رەزەلە بىكولىت ۋەك دۇشاۋ خەست ئەبىتەۋە و بىرىنى پىسى سەمەتەن و تىزۋى پىن چەمىر بىكە .

۱۸- گوله زهنگوله بکولیت بیکه به دوشاو + تماته + ناوی رهنله وک مېلهم بؤ بیؤ و که چلنی و پاژنه قلیشان.

۱۹- بادام تال + پیستی باینجانه رهشه + سرکه وک مېلهم بؤ برینی سوداوی به ۱۰ رڼ چاکي نکا.

۲۰- بادامه تاله + ههنگوین بکړی به مېلهم ویرینه زهرده پنی چور بکړی چاک ده بیتمه.

۲۱- قامیشی شمکر دوشاوهکې بیگری بؤ برینی سوداوی پنی چور بکړی .

۲۲- گه لای قامیش + پیاز بکړی و بکړی به مېلهم بؤ سریرین .

۲۳- گوزروانه کڼویه دوشاوی بیگره به کولاندن بؤ برینی سوداوی .

۲۴- یهک کف پرتقال + یهک کف خهیار بکولیت دواي پلاوتن ناوکهکې بدری له برینی سوداوی و تیراوی چاک ده بیتمه.

۲۵- سمل یان (گیا بیؤ) بهاریت و بکولیت و دوشاوهکې بیگری بؤ بیؤ و برین پنی چور بکړی باشه.

۲۶- کالمه مارانه (گولک) + هزیس + پهیکول له ههموی یهک کمرچک + یهک پرداخ نار بکولیت بؤ ژمنی رڼی نور جار ماوی رڼی بؤ سوداوی بخوریت.

۲۷- مه لای همل (مار کوزه) + مامت بکړی به مېلهم بؤ سریرین و سوداوی تیراوی و گهری.

۲۸- تونکلی شوتی بکورتی + ناوی لیمو وک مېلهم بؤ سریرینی پیس میکروباوی پنی چور بکړی.

۲۹- زمل + برکه زهرده + گیا مېلهم + رهمی برکهزی + ترسی نسپ به نمدازیهک بکولیت وک دوشاو + گله سوره بؤ برینی پیس و میکروباوی و گولی تیراوی پنی چور بکړیت دواي ۵ ساعات برینهک نشورنی رڼی دو جار.

۳۰- گیامشک در گه لور گولی شه گیا به مېلهمی ئی دروست دهکړیت بؤ برینی میکروباوی و سوداوی و بیؤ پنی چور نککې گوله کمرکب + رڼی بادام وک مېلهم دوشاوهکې بدری له برینی میکروباوی که ثیلتهاب و جراحه تی هه بی کشیره سک (شفتزی) دوشاو دهگری + رڼی ناوکل بکړی به مېلهم بؤ گولی سوداوی تیراوی و همیکروباوی.

(۳۱) - سىمىزگە يان قالغۇچە پەشە تېگەل بىكرىت بۇ سەر بىرىنى سىمىزگە تىزىلۇى چىرى بىكرىت .

(۳۲) - مۇرۇد + بىيىن + پەمى گۇندۇن + گەل گۇيۇ بىكرىت ۋە بىكرىت بەدۇشاۋ بۇ بىرىنى گولى سوداۋى ۋە تىزىلۇى چىرى بىكرىت .

(۳۳) - دەر خەلەت (گولى پەشە دەرمان) + گىيا مەلھەم + گىيا پەشە بۇ كۆلۈندىن بىكرىت بەدۇشاۋ بۇ بىرىنى گولى سوداۋى ۋە تىزىلۇى چىرى بىكرىت .

(۳۴) - كالفور دۇشاۋى ئۇ دەرمان بىكرىت بۇ بىرىنى گولى ۋە سوداۋى تىزىلۇى .

(۳۵) - بىيىن + پەمى + تەماتە مارانە + گەل گۇيۇ دۇشاۋى بىكرىت ۋە بىكرىت بەدۇشاۋ بۇ بىرىنى پەمى سوداۋى ۋە گولى پەمى چىرى بىكرىت .

(۳۶) - پەمى شىرە گىيا + گىيا مەلھەم + بىيىن + گۇندۇن + گەل گۇيۇ + پەمى لىكرىزى يەمى ۲۵۰ غم + ۵ لىتر شاۋ سىن سەھات بىكرىت ئەمجا دىيى بىكرىت پەمى پەلنىۋە . . . + پەشەكە رۇنى زەيتۇن بىكرىت ئەمجا دىيى بەدۇشاۋ بۇ مەمۇ بىرىنىكى پەمى ۋە سەرەتەنى رۇنى دورىجار .

(۳۷) - گولى رۇلە + گىياى مەش گەرە + ماست بىكرىت بەدۇشاۋ بۇ گەمى ۋە سوداۋى تىزىلۇى يەمى .

(۳۸) - توتۇن + رۇنى ئازەل بىكرىت بەدۇشاۋ بۇ بىرىنى پەمى ۋە گەمى .

(۳۹) - مار كۆرە ئاۋمەكى بىكرىت بىرىن تىزىلۇى سوداۋى چاڭ دىمكەت .

(۴۰) - گىيا كەلە + سىرەكە بۇ سەر بىرىنى سوداۋى گەمى ۋە يەمى زۇد باشە .

(۴۱) - پەمى دىرەكە زى + توتۇن دىۋى كۆلۈن ۋەك دۇشاۋ خەست يەتەرە بۇ بىرىنى مىكرىزىۋى ۋە گەمى ۋە يەمى .

(۴۲) - تەماتە جىئانى ۵ دانە + ھەزىمى ۲۰ غم + رۇزىانە ۲۰ غم + قەيتەرەن ۲۰ غم + دەرە

پەدراخ ئاۋ بىكرىت بۇ يەك جار بىكرىت رۇنى دەرە جار مەدە ۷ رۇنى .

(۴۳) - ئاۋمەكى مەلۇزە بەدۇشاۋى يەتەرە + رۇنى كۆنچى بىكرىت بەدۇشاۋ بۇ بىرىنى سوداۋى تىزىلۇى يەمى پەمى چىرى بىكرىت .

(۴۴) - مازۇ + گۇزىل + سىچەكە + جەمەت + تۇنكلى شوتى + تۇنكلى ھەنار بىيان ھەرە + خەنە ۋەك مەلھەم بىرىن لە بىرىنە پەشە (گەمى) ۷ شە ئۇ بىرىن چارە دىمكەت .

مايسىرى تەرو ۋوشك

- (۱) - تۆۋ توتۇن + زەردچىرە بىيان كوتە + شىرى خىشخاش + زەردىنەمى ھىلگە بىكە بە شاف بۇ مايسىرى شىرى يەك دانە ۵ شىرى.
- (۲) - مەنجىرى سەزى بە كوتىروى + ئاۋى دۇشاۋى تونكىلى ئىرىكە گۈزى شافى ئى دروست بىكە شىرى يەك دانە ۴ شىرى.
- (۳) - قازى ئاغا + گۈزە + تۆزى خويى بىيان كوتە + شافى ئى دروست بىكە شىرى يەك شاف ماۋە ۵ شىرى بۇ مايسىرى تەپ پاشە.
- (۴) - تۆۋ توتۇن + تۆۋ تەرو بە كوتىروى شافى ئى دروست بىكە شىرى يەك شاف ماۋە ۵ سەعات پىۋە بىن ۴ شىرى چاك دەپىن.
- (۵) - گۈلى چىنارە كەلە + بەزى ئازەل بىكوتىرى ۋ بىرى بە شاف شىرى يەك شاف دور سەعات پىۋە بىن بە دور شىرى چاك دەپىن.
- (۶) - سىر + رەشكە + تۆزى خويى بىيان كوتە + سىرە بىكە بە شاف شىرى يەك شاف بۇ دورگەمى مايسىرى ۴ شىرى.
- (۷) - بەزە لىك (زەنگۈل) + رەزە (تەماتە مارانە) بىكوتىرى ۋ بىرى بە شاف شىرى يەك شاف سىن شىرى بىكار بىن.
- (۸) - شىلە گىگرە كىرانە شافى ئى دروست بىكە باشتۇر دەرمانى مايسىرى تەرو ۋوشكە.
- (۹) - تۆۋى گۈزەل بىكولېنى لى ئاۋە كۈلۈمكۈ + ئاردى نۆك شاف دروست بىرى بۇ مايسىرى شىرى يەك دانە ۵ شىرى.
- (۱۰) - ۵۰ گىم گىگرە كىرانە + ۲ پەرداخ ئاۋ بىكولېت ئاۋمەكى بە يانى ۋ ئىۋلرئ بىخوئى بۇ مايسىرى پاشە.
- (۱۱) - ئىرە كەۋ شافى ئى دروست دەكرى بۇ مايسىرى .
- (۱۲) - شىرى بۇ زەرد گەۋ گۈلەمە شافى ئى دروست دەكرى بۇ مايسىرى تەرو ۋوشك شىرى يەك دانە.
- (۱۳) - كەۋ گىيا (كەۋلە گىيا) گەۋەكى + تۆۋى خىيار بىكوتىرى ۋ بىرى بە شاف بۇ مايسىرى شىرى يەك دانە چەند چارەك بىكار بىت.

- (۱۴) - گىيا مايەسىرى (كۆلەڭگە) بىكولتەن لە ئارمەكەي شالى ئى دوست بىكىرى بۇ مايەسىرى شەرى يەك دانە چەند شەرىك بەكار بىت.
- (۱۵) - پۇنى كۈنچى + ئاردى جۇ بىكىرى بە شاف شەرى يەك دانە ۵ شەرى بۇ مايەسىرى .
- (۱۶) - گىياكەلە + سىرگە بىكىرى بە شاف شەرى يەك دانە سى شەرى .
- (۱۷) - گىيا پىكىشە + گۈزۈن + مەنجىرى سىرەز بەپۇت يەك ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولتەن لە ئارمەكەي شالى ئى دوست بىكە بۇ مايەسىرى .
- (۱۸) - ئۇشاۋى چىنارمەكەلە + بەزى بىز شالى ئى دوست بىكە بۇ مايەسىرى جارى ئور سەعات پىۋەي بىن ماۋەي ۵ شەرى چاك ئەمىن .
- (۱۹) - ئۇشاۋى گۈلە خەنزىل بىكە بە شاف بۇ مايەسىرى .
- (۲۰) - سالە ۵۰ غم + رۇنى گۈزۈ ۵۰ غم بە ئور جار بىخۇرى لە رۇزىڭدا بۇ مايەسىرى ۷ رۇز بەكار بىت.
- (۲۱) - ۱۰۰ غم بەلۈك + ۵۰ غم رۇنى ئازەل بە ئور جار بىخۇرى بۇ مايەسىرى ۵ رۇز بەكار بىن .
- (۲۲) - بىنىشە تالە + سابونى رەقى + پىياز بىرى لە ئومەلى ئاسور چارەي دەكا نەمجا ئورى بە ئورى لىمۇ توش بىخۇرى .
- (۲۳) - گۈلە مېزۇ + گۈلە ئەرەمى + گىيا پىكىشە + ئاردى جۇ بە نىو نەك (دەستە نەمە) بىرى لە ئاسورە شەرى پاكى دەكاتەرە .
- (۲۴) - مەنجىرى كال + تۈنكىلى گىزەر بەپۇت و شالى ئى دوست بىكىرى بۇ مايەسىرى تەرى شەرى يەك شاف ۵ شەرى لەسەر يەك .
- (۲۵) - مەزى + پىياز + پۈنگە + لازى ئاغا + تۈزى شەكر بىيان ھارە + سابونى رەقى بىكىرى بە شاف شەرى يەك دانە ۷ شەرى بۇ مايەسىرى روش .
- (۲۶) - تەپىتران + بەمپون + گەزەنە + نەمنا + گەل گۈزۈ ۱۵۰ غم نەمجا جارى يەك پىيالە + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولتەن و بىخۇرى بۇ پاكىردنەرەي خۇنى پىسى لە مايەسىرى .
- (۲۷) - تۈزى تەرى بى + تۈز تۈتەن بىكولتەن و شالى ئى دوست بىكە بۇ مايەسىرى چارەي دەكات .
- (۲۸) - مېۋە يان تۈزى سىنجو يان (سىرچە) بىن ئارمەكەي + رەقى بىناۋە تۈم بىكىرى بە شاف لەگەل بەزى بىز شەرى يەك دانە بۇ ۷ شەرى بۇ روشكە مايەسىرى .

۲۹- گەزىنە + قازى ئالغا + تۆزى خوتى بىرگە بە شاف ئەتۈش گەزىنە + دوشاى تۈزىلى
سەزى گۈزۈ بىرگە بە شاف شەرى يەك دانە ۴ شەرى بۇ وشكە مایەسىرى.

۳۰- خەنە + پۇن زەيتون بىرگە بە شاف شەرى يەك دانە بە خۇى ھەلگىرى ۵ شەرى بۇ
مایەسىرى.

۳۱- جەت + پىستى گەدەى مەر (كەلەر قازى بەھار) بېيىزىتەمە و بەرى ئە كۆمى
دەرھاتور رۇزى سىن جار ھەچىتەمە ئاۋمە و چاك دەپى.

۳۲- ھەنجىرى وشك ۱۰۰ غم ۶ شەرى پىرگىنە ئاۋ بە يانپان بە ناشتا ھەمى بھورىت
رۇنۇ باى مایەسىرى چارە ئەكات.

دومەل ۋە زىيەكە بىرىن ۋە يەنە

۱- تور كاھو + ترشە سماق يەككى ۱۰۰ غم + ۱,۵ لىتر ئاۋ بىكولنىت ۲۵۰ مىلى پىپا ئە
بىخوات بۇ دو مەل ۋە زىيەكە.

۲- ئاۋى لىمۇ ۵۰ مىلى سى + ۲۵۰ مىلى سى ھەنگۈين بە تىكەلۋى دەم و چاۋى پىن بىشۋى
شەرى بە يا نى بېشۋى زىيەكە نامىنى.

۳- ئاردى پونگە + ئاردى نۇك + ئاردى ھەزىي + ئاۋى لىمۇ + سىرگە ۋەك مەلەم زىيەكە
پىن چەرى بىرگە چاك دەپى.

۴- رۇنى بەيپون + ھەنگۈين بۇ زىيەكە و دومەل و بىرىن باشە .

۵- ھارلەۋى گۈلە سورە + ھارلەۋى رەشكە + ئاردى جۇ ۋەك نۇي ئەمەك بۇ سىر دومەل
رەش دەرگەى ئەكات.

۶- گەلەۋى قومام + بىرگە زەردە بىيان كوتە بىيان خەمە سىر ئومەل دەرگەى ئەكاتەمە .

۷- پۇن بادەم + ھەنگۈين بۇ بىرىن پىن ى چەرى بىرگە چاك دەپى.

۸- گىيەى گۈلە زاراۋا پىيازە مەشكانە بىكوتىرى + سىرگە ۋەك مەلەم بىرىنى پىسى پىن
تەدەۋى بىكە يا ۋەك نىو ئەمەك ئى بىنى بۇ رەشەنە بىن بىشۋى ئاۋى كۆلۈن بىرىنى پىس پىن
تەدەۋى ئەكەرى.

۹- گۈلە ھىزۇ بىكولنىت ئاۋەكەى بىرىنى پىسى پىن تەدەۋى ئەكەرى .

۱۰- دوشاى بەيپون دەم و چاۋى پىن بىشۋى زىيەكە لادەبا بىرىنى پىن بىشۋى چاكى
ئەكات.

- (۱۱)-گۈلە دادى + شىر بىكوليت پەلە ۋە زىبىگە ئىگەم ۋە چاۋ لادىبات .
- (۱۲)-شاتىرە بىكوليت ۋە بخورىتەرە بۇ لايردىنى پەلە چاك بونى برون بۇ (برەس) نۇر باشە .
- (۱۳)-تۈنكىلى شوتى + لىمىزى ترش بىكوليت بۇ تىداۋى برون .
- (۱۴)-گۈلە ئاۋ يان (گۈلە كىيىۋى) بىكوليت بۇ تىداۋى برون .
- (۱۵)-گىيىۋى شەك دەر بىكوليت ۋە تىداۋى بروننى پىن بىكرىت .
- (۱۶)-دەموگە تۈزۈن گىرەم بىكرىت بخورىتە سەر دومەل دەرگاۋى دىمكات .
- (۱۷)ئاردى پاقىلە ۋە ئاردى ئۆك + چىۋى ئاۋەل ۋە ئىيو نەمەك بۇ سەر دومەل .
- (۱۸)-رەمگى گۈلە شىلەرە + سەلىكى نىرگىس بىكوليت ۋە بىرئى لە دومەل دەرگاۋى دىمكات تەۋە .
- (۱۹)-رەمگى گۈلە شىلەرە + ئاردى جۇ + رۇنى زەمىتون بىكرىت بە نىيو نەمەك بۇ سەر دومەل دەرگاۋى دىمكات تەۋە .
- (۲۰)-گۈلە دىيارى يەك كىفم + رەمگى پىكىشە يەك كىفم + كىنىۋال يەك كىفم + ترشە سىماق يەككىفم + ۵ لىتر ئاۋ بىكوليت ۋەك دۇشاۋ خەست بىيىتەرە بۇ تىداۋى برون .
- (۲۱)-ۋىسە + مەرگە موش بۇ تىداۋى برونە زەرەدە .
- (۲۲)-كەتەن + ئاردى جۇ + رۇن كۈنجى ۋەك نىيۈنەك بۇ سەر برون ۋە دومەل ۋە بۇ غودە ۋە جىراەتەكە پارەككىشنى .
- (۲۳)-توتىن + رۇنى ئاۋەل بۇ تىداۋى برون توتىن + شەكەر ۋەك نىيو نەمەك بۇ سەر دومەل .
- (۲۴)-گەلە پىكىشە بە كوتىۋاۋى بۇ سەر دومەل بروننى پىس جىراەتەكە پارەككىشنى .
- (۲۵)-گۈلى لالو ۋە عباس ۵۰ غم + گۈلى ئۆلەكە ۵۰ غم + گۈلى نىلوفەر ۱۰۰ غم دوو كىچىك يەك پەرداخ ئاۋ ئىۋاۋى كۆلەن بخورىت رۇنى دو جار بۇ زىبىگە دەم ۋە چاۋ .
- (۲۶)-گىيىۋى ھەنگ بەر يەك كىچىك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكوليت ۋە بخورىت رۇنى سىن جار بۇ زىبىگە دەم ۋە چاۋ .
- (۲۷)-تاقە گۈل + شاتىرە دوو جار دوو كىچىك لە ھەردۈكىيان + يەك پەرداخ ئاۋ بىكوليت رۇنى سىن جار بۇ لايردىنى زىبىگە پەلە دەم ۋە چاۋ .
- (۲۸)-گەلە گۈزۈ + قازى ئاغا بىكوليت جارى يەك پىيالە بخورىت سىن رەم بۇ لايردىنى پەلە زىبىگە .
- (۲۹)-رەمگى تويىسى + رۇن كۈنجى بىكرى بە مەلھەم دەم ۋە چاۋى پىن چىۋى بىكرى پەلە دەم ۋە چاۋ لادىبات نۇر باشە .

۳۰- گەلەي خەرنو (دەرمانە لەرزە) + گولە ھىيىز وەك نىو نەمەك بۇسى دوسەل دەرگاي
دەمكاتە وە

۳۱- پىيازە گولەنە + زىنچەپىل + مەل ئۆزى چارى يەك غەم بىگىرى بە ھەب رۇزى سىر ھەب
بە سىن زەم بۇ لاۋرىنى پەلەي زىبەك.

۳۲- گولۇ كاورمان (گولە كىنۇي گەلەكەي بىگوتىرى وەك نىو نەمەك بۇ سىر بىرىنى پىيس و
جەراعت چاگى دەمكاتە وە).

۳۳- قازى ئاغا بە وشكى يەك پىيالە + ۱.۵ پەرداخ ئاۋ بىگولنىت و بخورىت پۇماۋە ۴۰
رۇز بۇ پەلە (بىرەس) ئىگى بەھاران بە تەرى بخورى رۇزى ۵ غەم بخوات .

۳۴- قازى ئاغا بىگوتىرى + خەنە وەك مەلەم پەنى چەم بىگىرى بۇ پەلە سىر بۇ ماۋەيەك
چارە سىر بىگىرى.

۳۵- مازو + گزگىل بە ئەندازە بىھارە + خەنە بىكە بە مەلەم بۇ بىرىنە زەردە بە دور جار
چاك دەمىن.

۳۶- مازو + سىچەكە + جەوت + گزگىل بىھارە و بىيىزى + خەنە بىگىرى بە مەلەم بىرىنە
زەردە پەن چەم بىكە چاك دەمىن بۇ بىرىنى سىرما بىرەش باشە.

۳۷- مازو + تىرە زەردە + خەنە بىگىرى بە مەلەم بىرىنە زەردە پەن چەم بىكە چارە
دەمكاتە.

۳۸- ھەزىي + سىرەكە بىگىرى بە نىو نەمەك بۇ سىر زىبەك شەي پىئوۋى بىن چاگى دەمكاتە .

۳۹- گەلە بى + گەلە گولۇنى سىمىز بخورىتە سىر زىبەك شەي پىئوۋى بىن چاگى دەمكاتە .

۴۰- گەلە پونگە + ھەزىي + خەرىمەك بىرى لە شوىنى زىبەكەيەك بە بخورى و ئالۇش
ئەمىن چارەي دەمكا .

۴۱- بۇ قلىشانى لىئو ئەم مادانە بخۇن زور ووشك ئاۋى ھەنار ئاۋى سىرەكە گەلە گەلەي
چەنە وەر ئاۋى جۇ بۇ ماۋە سىن رۇز .

۴۲- شىلار - گولنى گولۇدان بەكى ۱۰۰ غەم + يەك لىتەر ئاۋ بىگولنىت رۇزى دو جار
ئارەكەي بخورىت بۇ ۱۴ رۇز بۇ پەلە باشە

گرناتا و مهلاریا و سوریزه و ناوله و له رزوتا

- (۱) - ۵۰۰ غم سیر + ۵۰۰ غم رمشکه + ۱۰ غم بیبر + ۲۰۰ غم ناو بکولیت جاری اچاله رزئی ۲ جار ماوهی آرپد بخوریت بؤ گرناتا پینش نان بخوریت.
- (۲) - نه غمنا + همزی + گولی پونگه جاری دو کمرچک + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت پینش نان ماوهی ۵ رزؤ چک نمین بؤ گرناتا.
- (۳) - گهلا بی + رازیانه پاش کولندن سن ژم بخوریت بؤ گرناتا و له رزوتا.
- (۴) - گهلائی نرخرمان + پینستیک تهک له ژنر توکله کمره یستی + یک کول ژمسی دور کمرچک + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت بؤ ۱۵ رزؤ مهلاریا.
- (۵) - له پینستی نرخرمان شوقه بیبر نمسیرین نرست کولره بؤ چار مسیری مهلاریا.
- (۶) - گهلائی نرخرمان یک کمرچک + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت سن ژم ماوهی ۷ رزؤ بؤ سن بقر لمرزوتا و مهلاریا.
- (۷) - گولی لالو عباس + تولکمه + نیلوفر + گهلا بی دور کمرچک + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت سن ژم بؤ گرناتا و مهلاریا و لمرزوتا.
- (۸) - خمرنو (نرمانه لمرزه) + همزی + رازیانه یمکی ۱۰ غم + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت به ژمیک رزئی سن جار بؤ لمرزو تارسی بقر و مهلاریا.
- (۹) - تهماکو چنانی + همزی له هرنوکیان یک کمرچک + یک پرداخ ناو بکولیت بؤ ژمیک رزئی دوو جار ماوهی ۵ رزؤ بؤ سوریزه و ناوله.
- (۱۰) - خوشتر خوره یک مسقال + یک پرداخ ناوی ساریان یک پیاله بری به مندا ل بؤ سوریزه و ناوله.
- (۱۱) - گنیا رگیشه + گنای گوزدان بیان کوله و بیخوره سیر نوسال و نرگای نهکات و جوامه تمکلی راسمکشین.
- (۱۲) - گهلا بی + گهلائی سوره چنار + گهلا هملورژه دور کمرچک + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت به جارید رزئی دور جار به کار بیت بؤ مهلاریا.
- (۱۳) - کتیره ی زهره جاری ۲۰ غم + یک پرداخ ناو بکولیت و بخوریت ماوهی ۱۵ رزؤ بؤ مهلاریا و ناوله.

۱۰- غم گەزى + ۱۰ غم رازىيە + يەك پەرداخ ئاۋ بخورىڭ رۇڭى سىن جار بەكار بىت بۇ سورۇنمۇ ئاۋلە.

۱۵- بىلەك رەڭگەكى بېلارە جارى دور كىچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت بە سىن جا لە رۇڭىڭدا بخورىڭمۇ ماۋى * رۇڭ بۇ سورۇنمۇ.

۱۶- رازىيە + زىيان + ھىزى + نەنە + تۈڭلى ھىنار يەككى ۱۰۰ غم ھىمجا يەك كىچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت + بخورىڭ سىن رۇڭ چارەى تاھون و كولىرا ھىكات.

۱۷- رازىيە + زىرە + زىيان + ھىزى يەككى ۱۰۰ غم ھىمجا يەك كىچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت رۇڭى يەك جار بخورىڭ بۇ ماۋى سىن رۇڭ بۇ تاھون .

۱۸- تەقىم كىرىنى ئاۋ مال بە سوتاندنى يەككى لەم مادانە يان كوكرد يان گەۋ ۋالە يان گەۋ تەرىس يان تۈۋ خەيرەن ئوكىلەككى يىچى بە ئاۋ مالدۇ ئابىن بېچىتە ئاۋ ھىناسى مۇڭ چۈنكە ۋەلەۋىيە.

۱۹- رەڭگى بىلەك + گەزە + رازىيە بەلارە جارى يەك كىچەك + * پەرداخ ئاۋ بىكولىت و بخورىڭ لە ماۋى يەك سەعات دا ماۋى * رۇڭ بۇ سورۇنمۇ و ئاۋلە.

زىرەكى بىر ۋەقەنىڭ بىر قىسمى

۱- سىلەككى كىنۇل + گۈلى تۈلەك دور كىچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت بۇ ۋەقەنىڭ رۇڭى دور جار بخورىڭ بۇ بىر تىڭى .

۲- گۈلە دورى (دەريانى ئازى) يەك كىچەك چىشت بۆگەردە يەك كىچەك چا بۇ مىدال + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت و بۇ بىر تىڭى و گەشكە.

۳- بادامى شەۋىن + رۇنى كۈنچى + ئاۋكى قەيسى تىكەۋ بىكۈن لە ھىسۋان رەسى دورا كىچەك بۇ بىر تىڭى بۇ ۋەقەنىڭ بىر باشە .

۴- تۈۋى تارگ + مەزەنە جۈش رەسى يەك كىچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت و بخورىڭ رۇڭى دور جار * رۇڭ بۇ ۋەقەنىڭ بىر .

۵- گۈلە سەسەن ۱۰۰ غم + يەك كىچەك ھىكۈرە سىن رەم دور كىچەك بخورىڭ ماۋى * رۇڭ بۇ ۋەقەنىڭ بىر ھىكە .

۶- گۈلەس + گۈز + پادەم رەسى ۱۵۰ غم سىن رەم بۇ بە ھىزى بىر و ۋەقە .

- (۷) - سالمە + رۇن كۈنچى + رۇنى گۈزۈ يەككى ۱۰۰ غم جارى يەك كىچكى چىشت ئى
 بخورئ يىو ھۇشى مۇف بەمىز دىكا .
 (۸) - تىئى ئاومكەي مىشك و يىو ھۇش بەمىز دىكا .
 (۹) - گەلە پەلەم ۲۰ غم لىگەل و سالى ئەم پومكە + يەك پەرداخ ئاو بىكولنىت و بخورنىت
 بەمىك جارى بۇ يىو ھۇش زۇر باشە .
 (۱۰) - ئىمادانى ۋەك مىس و فسلور لى گۈزۈ و كۈنچى دا ھەمە لىگەل ھەندىك گۈل و گىيا
 و پومكى تىر بۇ يىو ھۇشى مىشك زۇر باشە .

ھەسەسىيەت (ئالۇش)

- (۱) - گەلەل پونگە + تۇزى خۇئى بىكولنىت و خۇى پىن بشۇرنىت بۇ ھەسەسىيەت بۇ ئالۇشى
 پىنىست .
 (۲) - گىيا زەنكۈلە (بەرزە لىك) ۹ پونگە + تۇزى خۇئى بىكولنىت و خۇى پىن بشۇرنىت بۇ
 ئالۇش و زىبىكە و لىر زۇر باشە .
 (۳) - بەرى لىماتە مازانە ۱۰ دانە + تۇر گۈزۈر يەك كىچىك + ۱۰۰ غم ھەنگۈين تىكەلە
 بىكۈرئ رۇزى سىن جارى يەككىچىك بخورنىت و بۇ ھەسەسىيەت خۇىن و پىنىست .
 (۴) - گۈل و گىياى بۇزانە ۱۰۰ غم + ئو لىتر ئاو بىكولنىت خۇتى پىن بشۇرە بۇ ئالۇشى
 پىنىست .
 (۵) - بۇزانە گۈل سىپى بىكولنىت دوانى خۇتى پىن بشۇرە بۇ پىنىست ۋە بۇ بىرىن پىنى
 بشۇ چاك نەبى مىكۈزۈپ كۆزە .
 (۶) - گۈزۈوانە كىۋىلە (گىيا ئالۇش) بىكولنىت بە ئاومكەي خۇى پىن بشۇرنىت ئەتوانى جارى
 تۇزىكىشى ئى بخۇرتى بۇ ئالۇشى پىنىست .
 (۷) - گۈل داۋىدى (گۈلە پايزە) گۈلى رىئاس يەككى ۱۰۰ غم + يەك لىتر ئاو بىكولنىت و
 خۇتى پىن بشۇرە بۇ ئالۇشى پىنىست .
 (۸) - گۈل ئاۋ يان (گۈلە كىۋى) بىكولنىت و خۇتى پىن بشۇرنىت بۇ ئالۇشى پىنىست و بىرىن
 زۇر باشە .
 (۹) - گەلە كابىتۇس + گەلە بى بىكولنىت و خۇتى پىن بشۇرە خورۇ ئالۇش نامىنى .

پښتو داني مارو دوپشک و جانده و

- (۱) - ګياي قومام بګوليت دوشارمکي خست بېنټره وه شونښي پښودانمکي پښ چمډ بګړئ.
- (۲) - بمرده ګيا (بؤ مامران) + ګه لای داربهن + ګيا پکښه بګوليت دوشارمکي خست بېنټره بؤ شونښي پښودان و و برين و ناوساوي .
- (۳) - سپوه خوګانه + قومام + پمزله مارانه بګوليت دوشارمکي بګړئ به حب لګل نارد ژمې به لدمر يک نوک بخوات رڼي سن (حب ژمې له خوښدا لاندې).
- (۴) - ګيانګر (ګرمه کوږه) + ګولي نرمنې بګوليت دوشارو خستمکي برينې ماران ګڼز و پښوداني جانده و ناوساوي يکې و ژرمکي چاک لکا .
- (۵) - قوړي تېرو (تېرې بې) بېهاره و بېګوليتنه دوشارمکي بده له شونښي پښودانمکيان بهرشي توښي تېرې بګو لږي بده چاک دميږ بېګي به سرماردا کوږي دمکات.
- (۶) - نرکه کوره + نرکه بوليتنه بېهارې وک نارد + سرکه بګړئ به نيو نمک بؤ سېر شونښي پښودان و برين چاک دمکات.
- (۷) - لاواري کڼوي + نرکه زمرد بېهاره + رڼي نازل بګړئ به مېلهم بؤ شونښي پښودان چاره دمکات.
- (۸) - ګيا سوپشک (مرد) بګوتړئ و بڼرئ له شونښي پښودان ناوساوي نايملن نازلرو پيسې لکولئ.
- (۹) - ګيا ماران ګڼز (ګيا جيوه) شيرې لڼم ګيا دمرئ له شونښي پښودانمکي چاره ي لکا بؤ هيچ برينېک بګار نايتم چونکه ژور ژمې لږه.
- (۱۰) - ګه لای ژله + رمشکه بګوتړئ و بڼرې له شونښي پښودانمکي نازلرو ناوساوي ژمې چاک لکا و ناميني.
- (۱۱) - ګه لای ژله + نه معنا يان پونګه بيان کوتي وک نيو نمک بؤ شونښي پښودان چاکي لکا نازلرو و ناوساوي نايملن.
- (۱۲) - ګيا ګوڼ شکه بګوتړئ و بڼرې له شونښي پښودانمکي ناوساوي و نازلري ژارده نايملن.

- (۹) - تۆۋى كەمەي زەرد + پەزىيەنە يەمكى ۵۰ غەم + يەك ئاير ئاۋ بىكولنېت بىرۋىتەك بە سىن
 ژەم بخورنېتەرە كىرەمەكەن دىكۆۋى.
- (۱۰) - گولە بەيپون + تۆۋ شىلەم يەمكى ۵۰ غەم + يەك پەرداخەنار دىۋى كولان بخورنېت
 رۆۋى سىن جار بەكار بىت كىرى ئىسكارس دىكۆۋى.
- (۱۱) - پەسل ۱۰۰ غەم + سىن پەرداخ ئاۋ بىكولنېت بە رۆۋىتەك بە سىن ژەم بخورنېت ۵-۷ رۆۋ
 بەكار بىت كىرەمەكەن دىكۆۋى.
- (۱۲) - كىيا ۋ گولنى گولنى بەرخە + بەيپون يەمكى ۵۰ غەم + سىن پەرداخ ئاۋ بە سىن ژەم لە
 رۆۋىتەكەن بخورنېتەمەكەن دىكۆۋى. ئاۋسك دىكۆۋى.
- (۱۳) - بەلالۇك ۋەك چا بىكولنېت ۋ بخورنېت بەيپانېن بە ناشتا كىرى ئاۋسك لا دىكۆۋى.
- (۱۴) - تۆۋ نۆك كىۋىلە جارى نىۋ پىيالە بە كوتراۋى بە ناشتا بخورنېتەمەكەن كىرىمكى گەمە
 رىخۆلە دىكۆۋى.
- (۱۵) - كىزەرە دىمى جارى نىۋ پىيالە بە كوتراۋى بە ناشتا بخورنېتەمەكەن كىرىمكى گەمە
 لا دىكۆۋى.
- (۱۶) - شىنگ نىۋ پىيالە بە كوتراۋى بە ناشتا بخورنېتەمەكەن كىرىمكى گەمە ۋ بىكولنى ئاۋ سىكەمەنار
 لا دىكۆۋى.
- (۱۷) - سىرى زەرد كىرى ئاۋسكى مۆۋ دىكۆۋىت.
- (۱۸) - ھارلەۋى گول ھەنگۈيەن يەك كەچك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنېت ۋ بخورنېت بۇ جارىنەك
 كىرى ئاۋسك دىكۆۋى.
- (۱۹) - ئاۋى سىر يەك پىيالە + سىرەكە يەك پىيالە + رەشكە يەك پىيالە + دىۋ پەرداخ ئاۋ بىكولنى
 ۋ بخورنېتەمەكەن كىرىمكى گەمە رىخۆلە دىكۆۋى.
- (۲۰) - پەزىيەنە يەك پىيالە + يەك كەچك شەكەر بىكولنېت ئىمەجا جارى يەك كەچك كىرى
 كوتراۋەي + ئاۋىگىرەم رۆۋى ئىۋ جار بەرئ بە مىندال بە ناشتا كىرى دىۋىلەيى دىكۆۋى.
- (۲۱) - كىيا ھوجۇدە بىكولنى ۋەك چا بە ناشتا بەيپانېن بىخۇت كىرى ئاۋسك دىكۆۋى.
- (۲۲) - ئاۋى سىر + سىرەكە + رەشكە ۋ كوتراۋ تىكەلەۋ بىكولنېت رۆۋى ئىۋ جار كۆم ۋ ئاۋبەيىنى
 پەلنى مىندالەكەي پەن چەمەكە سى رۆۋ بۇ كىرى دىۋىلەيى كىسپوز دىكۆۋى.

نە خۇشە كانى چاۋ

- (۱) - يېپىرى تۈن ۋە گىياھى + نەرشاترىمكى ۵۰ غم بىلەن ۋە يېپىزىلەرۋە چاۋى پىن بېزىرى
دوۋى ۱ سەھات بە ئاۋى سارد بېشۇ ۱۰ رۇز تانە سى لادىيات.
- (۲) - كەتپە بىكولى بەئادە كە دەمو چاۋى پىن بىشۇرى يان پەلى دۈمكە بىسوتىنى
دۈكەلەكى بىچى بەدم ۋە چاۋ يا بۇ چاۋ خوراندن باشە.
- (۳) - گۈلى مىزۇ + شىرى ژن (شاهرەت) گۈلەكە لىئاۋ شىرەكەدا بخوسى ۋە دوۋى گۈلەكە
بخرىتە سىر چاۋ ئىشمەكە باشە.
- (۴) - گۈلى نىلو ۵۰ غم ۲۰ پەرداخ ئاۋ بىكولىت بخورىت ، رۇزى ۲ جىار بۇ چاۋ
ئىشمە چاۋ سۈرپون .
- (۵) - گىيا چاۋانە ۲ كىچىك ۱۰ پەرداخ ئاۋ بىكولىت . رۇزى ۲ جىار بخورىت بۇ چاۋ
سۈرپون ۋە خوراندن رۇز باشە.
- (۶) - گۈلە پايزە بىكولىت دەمو چاۋى پىن بىشۇرى بۇ چاۋ ئىشمە ، بىكولىت ۋە بىخەيتە سىر
چاۋ بۇ ئولەتى چاۋيان دەئاۋىسى .
- (۷) - شىلان بىكولىت ۋە بىكە تانكى تەك بى پالئە جارى سى قەترە بىكەيتە
چاۋ تانە سى لادىيات چاۋ لادىيات ئەگەر كۆزىمە نەترسى ئىلەۋى ۷ رۇز بىنايش بەمىز
دەكات .
- (۸) - ماست بىشەلەقەتە يان تۈزىكى ئى بىكولىت چاۋيان بە مىلە چاۋى پىن بېزىرى ۵ شە
لەسە يەك چىك ۋە پىمى بىلە چاۋ لادىيات .
- (۹) - گۈلى مەلە بىرە بىسوتى دۈكەلەكى بىچى بە چاۋا خوراندن ۋە مىكۇزى نامىنى
خەسەسىيەتى نامىنى .
- (۱۰) - شەمدانى گۈل ۋە گىياھى ۱۰۰ غم + يەك لىتر ئاۋ بىكولىت سىن ژەم چاۋى پىن
بىشۇرى بىنايش بەمىز دەكات .
- (۱۱) - خەرىنە تۈرۈمكى + كىرە بىسوتى دۈكەلەكى بىچى بە دەم ۋە چاۋا خوراندن ۋە
خەسەسىيەتى چاۋى نامىنى .
- (۱۲) - گۈلى ياسەمىن ۵۰ غم + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولىت ۋە بخورى بۇ چاۋ ئىشمە چاۋ سۈر
پون .



پۆتھەتەس چارەسەرکەردەن بە گەول و گەبا

- (۱۳)- گیلەس + مەنجیر + مەنگۆین یەکی ۱۰۰ غم بە ژەمێک سەن ژەم بخورێ بێنازی چاو بەمیز دەکا ئاوساوی و بەلخی نامەنێت.
- (۱۴)- گۆلە حەریڕ بکۆلێت بە ئاوە کۆلاوەکە دەم و چاو بشوێ چاو ئێشە چارە دەکات.
- (۱۵)- گالەخوڕدنی گال بێنازی چاوان زیاد دەکات ، گۆزەر و سێو بۆ بێنازی باشە.
- (۱۶)- پیاز ۵۰ غم + رۆژی ئازەل ۵۰ غم بە ژەمێک بخورێت بێمانیان و ئیوێران ماوەی ۱۵ رۆژ بێنازی چاو بەمیز دەبی.
- (۱۷)- گەنیوال ۵۰ غم + نەعنا ۵۰ غم + یەک لیتر ئاو بکۆلێت و ئاوەکە ی بە دو چار بێمانی و ئیوێرێ بخورێ ماوەی ۵ رۆژ بۆ ئاوساوی پێلوی چاو.
- (۱۸)- جۆ یەک کەچەک + قەیتەران یەک کەچەک + نوو پەرداخ ئاو بکۆلێت ژەمی یەک پەرداخ بە نوو چار لە رۆژێکا بخورێ بۆ چاو سووربون بۆ ۷ رۆژ.
- (۱۹)- یەک کەچەک چا + یەک کەچەک شاتەرە + یەک پیالە شیر بکۆلێت و بخورێت بۆ چاو ئێشە.
- (۲۰)- تۆزی خاکە شیر (وهردينه) + شیر بخورێت ماوە بۆ چاو ئێشە و بۆ خوڕاندنی چاو چارەسەری دەکات.
- (۲۱)- چنۆر + دارچینی + زەنجەبیل + مقل لۆزق یەکی ۵۰ غم جاری نوو کەچەک + یەک پەرداخ ئاو بکۆلێ و بخورێ بێنازی چاو بەمیز دەکات.
- (۲۲)- ئاو چاو رەش نوو کەچەک + یەک پەرداخ ئاو بکۆلێ بێنازیو ئەمجا چاوی پێ بشو بۆ ئەتەباتی چاو پێلوی چاو ژۆر باشە.
- (۲۳)- سێو ئیتامین (A) تێدایە بۆ شەو کۆزێ ژۆر باشە .
- (۲۴)- شیلان + گەلە تەریی + خاکە شیر + گەلای ژۆلە + تۆز خەریەن یەکیک لەمانە کەمێک بکە سەر ئاگر بسووتێ نوکەلەکی بچێ بە چاودا بۆ خوڕاندنی چاو .
- (۲۵)- زەردینەکی مێلەکی مەشکی کوردی تۆزێ گەرم بێ وەک شەلەتێن ئەمەندە گەرم نەبێ چاوی ئازەل بەدا بکۆرێت سەر ئۆکە یان پارچەییەک شاف یان خام بکۆرێت ئاو چاوەسەرێ بێرێ ژۆر بەسووە بۆ ئەوانەکی گە ئاسن یان بەرگێان خوێن کەوتووە چاویان ماوەی ۶ سەعات پێوێ بێت ۲-۴ جارەوبارە بکۆرێتەرە ئەتەنت بۆ تانەکی چاویش بەکەلکە.
- (۲۶)- ئەر پەردە تەنەکی کاتی مندال بون مندالەکی تیایە و دەدرێ و شکی بکەرمە بێهەرە+سەن مسقال نباتی مصری + ئاوی مەطر بکۆرێ بە ئەترە جاری سەن قەترە رۆژی سەن چار تانەکی سێی ناوچاوا لەنەبات.

۲۷- شىلان بىنا كىرە يەپەر و + ئاۋ بىكولنيت دىۋى خىست بونىۋە بە كىمتانى بىپالنىۋە
رۇڭى سىن چار جارى سىن قەترە بىكە چارى تانى تىندا بىن بۇ چەند رۇڭنىك تانمەك لا
دەپات.

۲۸- چارگىزى كە لە كىم خۇنىنى يەۋە بىنت چۆلەكە گىرماۋ گىرم توكىمى ئى بىكرىتمەۋ
ئىمجا + گىزىر بىكوتىرى + ئاۋ بىكولنيت نىر كىمى چارى بىن ھىزە بىيخوات چاك دەپىنت
ماۋە ۱۲ رۇڭ بىكار بىنت ئىمارە رۇڭمىكان بىلەمدىر چۆلەكەكان يانى نىر رۇڭ دىۋ
دانىسىن ھىم سىن دانە بىر جۈرە ۱۲ رۇڭ ۱۲ چۆلەكە.

۲۹- گۈلى گۈندۈن + مىزى نچۇش + بەيىۋن + گۈلى خىمشاخ يىك پىيالە + يىك پىرداخ
ئاۋ بىكولن سىر بىگرى بە ھىلمەكىدا بۇ خوراندن چاكە ئىمجا يىك كىرچەك + يىك پىرداخ
بىخۇرى.

نە خۇشە كانى قورگىلەۋزە تىن و دەنگىران و زمان گرتن

۱- گۈلە ھىزۇ ۵۰ غىم + قەيتىران ۵۰ غىم + نىر لىتر ئاۋ بىكولن سىن ئىم ئىمى يىك پىيالە
پىنش ئان بىخۇرى ماۋە ۵ رۇڭ بىلەمدى قورگىلەۋزە تىن چاك دەپىن.

۲- جىرگۈ جىجىزى + كىماي زەرد دىۋى كىۋان غىرغىرە پىن بىكرى بۇ لوزتىن و
دەنگىران باشە.

۳- رىمى كىتەرە ۳۰ غىم + رىمى بىلەك ۳۰ غىم + نىر پىرداخ ئاۋ بىكولنيت جارى يىك
پىيالە لە ئاۋەكە بىخۇرى بۇ دەنگىران و زەللى دەنگى باشە.

۴- بىلەمدى تال + شىلان بىن ئاۋەكەكى + ھەنگۈين لە ھىرىك ۲۰۰ غىم بىرى بە مىندال
كەپ لال بە مىندالى گۈنى گران چارمىر دىكات.

۵- گۈلە ھىزۇ + قەيتىران + ۵۰ غىم + يىك لىتر ئاۋ بىكولنيت نىر ئىم
ئىمى يىك پىيالە بىخۇرىت پىنش ئان ماۋە ۷ رۇڭ بۇ دەنگى گىران.

۶- كىماي زەرد دىۋى كىما بە شىۋە تاپىت دەنگىر بە كىۋاندن ئىمجا ئىمى
بىلەمدى يىك ئۆك بىكاتە ئاۋ بىيخوات دەنگى بىر ئىدا.

۷- ئىرمانە ئازو (گۈلە نىۋى) جارى يىك كىرچەك لە گۈلەكى + يىك پىرداخ ئاۋ
بىكولنيت و بىرى بە مىندال زمان نىگرى.

۸- ئاۋە سىپىمەكى كە لە بىنى بىرگەكانى مىش دا ھىيە + زەنجەفیل + گۈلە باخ + ئارنچ
يىكى ۱۰۰ غىم ئىمجا يىك كىرچەك + يىك پىرداخ ئاۋ بىكولنيت و بىخۇرى بۇ زمان گرتن.

- ۹- ھەزىرى ۵۰ غەم + چا كىچىكى ۵۰ غەم + يەك لىتەر ئاۋ بىكوليت رۇزى دو چار غەرغەرى پىن بىكرى ۋە بخورىتقەرە لەرزەتەن چاك دىكات .
- ۱۰- يەك كىچىك چا كەتەرە + يەك كىچىك ھەنگوڭ يانى كىچىكى چىشت تىكەلەر بىكرى ۋە بخورى بۇ دىنگىران بەرى دەدات دىنگ زەلەل ئەبى .
- ۱۱- كۆڭلەن بە كۆلۈى ئاۋمەكى بىكرى بىكرىتە ئاۋ دەمى ئەر مندەلەى توشى (فطريات) زىبىكەى سىپى ئاۋ دەم بون چاك دەبىن بۇ چەند چارىك .
- ۱۲- ھەزىرى + كۆلى پونگە + كەزە يەككى ۵۰ غەم ئەمجا لە ھەموى جارى ئەر كىچىك يەك پەرداخ ئاۋ بىكوليت ئەمجا + رۇن زەيتون رۇزى سىن چار غەرغەرى پىن بىكرى بۇ لەرزەتەن .
- ۱۴- ھەزىرى + نەعنا بىكوتە ۋە جارى يەك كىچىك بىكوليت دىك چا بخورىت رۇزى سىن چار بۇ لىتەباتى لەرزەتەن چارەى دىكا .

نە خۇشەبە كانى لوت

- ۱- شىلان يان گەلە تەرىپى يان خاكشەر ھەر كامىكىيان لەسەر ئاگر بسوتىنى ئوكەلەكەى بچىن بە لوتدا بۇلوت گىران ۋە لوت خوراندن باشە .
- ۲- ۲۰ دىكە بائەمى تال بەپەرە ۋە رۇن زەيتون بىكەشوشەيك ماۋەى ۲۴ سەعات بۇ لىتەبات ۋە (جىۋىيى ئىفلى) جارى چەند قەترەيەككى تىن بەك .
- ۳- پونگە + ھەزىرى + كەزە + سوسى ئارد بىكرى بە دەستە ئەرەمە بخورىتە سىر نەچاۋان شەران (بۇ لىتەباتى جىۋىيى ئىفلى) باشە .
- ۴- بۇ زىبىكەى سىر لوت بەردى كىرم بىن بە زىبىكەدا ئەر چار ماۋەى سىن رۇن ھەموى جارى بە ئاۋى گەلەى ژالە بىسەرە چاك دەبىن .
- ۵- بۇ نەزىلى لوت مالى جالجالۇكە (تەنالى شەيتانۇكە) ورد بەكە بىكە لوتى خورنى دەۋەستىن .
- ۶- خورى مەى نەشۇرلەر بسوتىن ئوكەلەكەى بچىن بە لوتيا ئەر خورنى دەۋەستىن يان كاربۇنە سوتامەكەى بەك لوتى خورنى دەۋەستىن بۇ ھەمىشە .
- ۷- بۇ لوت خوران غىتاب بە دەزى كون كون بىكرى ۋە بخورىتە ئاۋ ئاگرەمە ئوكەلەكەى بچىن بە لوتيا ئالۇشى ۋە تەنگەنەمەسى نامىنن .

۸- ئور كىچىك پەشكە + يەك پىياز ورد بىرگەن ۋە بىرگەن قاپىكەرە پىسوتى ۋە ئوكەلەكى بىچى بە لوتيا بۇ مەلۇمەت ئىككى لوت چاك دىمكەت.

۹- ئاۋى شەمەمە بىگىن + رۇنى ۋە نەرشە تىكەلەۋ بىگىن ۋەك قەترە رۇزى سىن جارى جارى سىن قەترە ئىرانەنى بۇن ئاگەن چارەيان دىمكا .

قاچ قلىشان ۋە فطرىياتى بەينى قاچ

۱- گىيا مەلھەم + گەلەۋ بىر + گەلەۋ پىكەشە + گەلەۋ پىسور يەككى ۱۰۰ غم بۇ لىتر ئاۋ بىكولىت دۇشامەكى بۇ پاۋنە قلىشان ۋە بەينى پەنجە.

۲- تەماتە مارانە بىكولىت دۇشامەكى بۇ فطرىياتى بەينى پەنجە قاچ پىن چىمور بىگىن .

۳- گىيا زەنگول بىكولىت دۇشامەكى ئاۋى تەماتە ۋە ئاۋى رەزەلە مارانەنى تىن بىگىن بۇ پاۋنە قلىشان پىن چىمور بىگىن .

۴- گەلەۋ چىمور ئاۋى بىگىن بۇ دەست ۋە قاچى قلىشا ۋە زۇر باشە پىن چىمور بىگىن .

۵- گولە پايزە بە گەلەۋ گول ۋە رەگەرە بىكولىت ۋە بەينى لە پاۋنە قلىشاۋ چاكى دىمكەت .

۶- گولە كەمەب ۱۰۰ غم + رۇن بادەم ۱۰۰ غم بىكولىت ۋە بۇ ماۋەي يەك مانگ مەلى بىگەر لە ئاۋى مانگەكە بۇ دەست ۋە قاچى قلىشاۋ ۋە زۇر باشە پىن چىمور بىگىن .

۷- گەلەۋ كىچىك دو كىچىك + يەك پەرداخ بىكولىت ۋە بىخورتەرە بۇ دەست ۋە قاچى قلىشاۋ چاك دىمىتەرە .

۸- خەرىمەنگ + ئاۋى گولۋىك بىكولىت + خەنە + ئاۋى سىر بىگىن بە مەلھەم بۇ قلىشاۋى قاچ زۇر باشە بۇ دەست ۋە بەينى گول ۋە سەرداۋى ئەمىن .

۹- خەرىمەنگ بىكولىت + ماست بىگىن بە مەلھەم ۋە بەينى لە قلىشاۋى قاچ چاكى دىمكا .

۱۰- سوتانى ئۆۋى خەرىمەنگ يانى ئوكەلەكە بىچى بىسەر قلىشاۋى ۋە قاچ ۋە دەست رەلىنو چاكى دىمكەت .

مىڭخەك ۋە بالوكە

- (۱) - لە تىڭ تەماتە بىخەرە سەر مىڭخەكە شەر ھەتا بەيانی پېۋەى بىن بە دوو شەر دەرى ئەمەينى.
- (۲) - بۇڭىڭ بە زىندوسى ئاۋ سىكى دەربەينى بىخەرە سەر مىڭخەكە شەر تا بەيانی دەرى ئەمەينى.
- (۳) - پىيازى پىشاۋ بىگوتە + سابونى رەلى بىنن لە مىڭخەكە چەند جارنىڭ پاي ھەكىشىن ۋە چاك دەين.
- (۴) - بۇ ئىسكى زىادەى ژۇر پىن كە ئاۋىش جۇرنىڭ لە مىڭخەكە پىيازى نىرگىس + مازو بىيان كوتە + خەنە چەند جارنىڭ شەر بىنن لە پارزەنۇ ژۇر پىن چارەى ھەكات بە ۴ شەر.
- (۵) - گىباى قەيتەران + شىنە شاتەرە تىڭەلەۋى كە يەك پىيالە + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنى ۋە بىخۇرئى رۇڭى دوو چار ماۋەى ۵ رۇڭ بالوكەكە ماۋەيكە نوای ئەرە ھەل دەمورنىت .
- (۶) - پىپلو (پوشو) بىسوتىنە ۋە بىخەر سە رىبالوكەكە چەند جارنىڭ نوپارەى بىكەمەرە نوپاى ھەل دەمورنى.

نە خۇشى يەكەنى گوتچە ھەۋ كوردن ۋە ئازارى ۋە گوى گرانى

- (۱) - جەمى تويىسى ۵۰ غەم + رۇن بانەم ۵۰ غەم بىكرىت بە قەترە بەيانيان دوو قەترە تىن بىكرى بۇ كەمى ۋە ھەكردنى گوتچە .
- (۲) - رۇنى بانەم تال + رۇن زەيتون تىڭەل بىكرى ۱۲ سەعات دابەرنى نوای ئەرەى بەيانيان دوو قەترە تىن بىكرى بۇ ئازلر ھەكردن .
- (۳) - بادامى تال + ھەنگون + شىلان بىن ئاۋك يەكى ۲۰۰ غەم بۇ رۇڭكە بىخەرئى بىرانەى كە گوتيان گولنە بە تايىبەتى مىندال چاك دەين بىخوات.
- (۴) - رۇنى بانەمى تال + ئىسپىنى ھاپلو بىكرى بە فەتيلە ۋە بىخىرتە ئاۋ گوىى جەراۋەتەۋى ۋە ئىلتەباۋى چاكى ھەكە ۋە ھەكردنى نامەينى.
- (۵) - گولە عەرەم + گەلە تور بىكولنىت ۋە نۇشاۋەكى^۴ بىنا گوىى مىندالەى پىن چەمور بىكرى بۇ ئازلرى گوىى ئىشە چاك دەين.

- (۶) - گۆلە كۆيى (گۆلە ئاويان) گۆل و گەياى بۆكۆلەت پىياللىرى رۆژى ئو چار جارى سى قەترە بۆكۆلەت گۆل (ئالھابا) و جراعەت . چارەسەر دىكا .
- (۷) - زىلوى گا جارى يەك قەترە بۆكۆلەت گۆل گران بۆ ماوى سى رۆژ چاك ئەبى .
- (۸) - بۆست كۆل قەترەى ئاوى تور بۆ ئىوانى كە بەمۆى گرانە تاو گۆل يان گران بۆ يان كە بۆ .
- (۹) - تۆرەنگى گەورە بۆيە ئاومەكى مەل بۆلە ئو كەچك رۆژ كۆنجى + ئو كەچك رۆبە مەنار + يەك كەچك سىرگە . يەكە ئاومەكە سەر قاپمەكى بۆيە مەنجا بە قور سىواقى بىدە و بىخە ئاومەكە مەتا ئەپىشى ئاوى پىشانەكە دەبىن بە قەترە رۆژى سى جار جارى ئو قەترەى تىن بۆ ۲-۴ رۆژ .
- (۱۰) - ۲۰ غم رۆژ زەيتون + ۲۰ غم نەوتى سى يانى لەمە يەك ۲۰ سى سى تىنكە ئو بۆرئ گۆل ' ئىشە چاك دىكا .
- (۱۱) - رۆژ كۆنجى رۆژى سى جار جارى ۴ قەترە بۆكۆلەت گۆنچەكە مۆملى ئى تەبىن و گران بۆيى چاكى دىكا .
- (۱۲) - ئاوى پىيازى سەلەكى ئۆرەكس بۆيەت وەك قەترە رۆژى سى جار جارى ۴ قەترە تى بۆرئ بۆ گۆنچەكى زىبەك ئى تەبىن و گران بۆيى .
- (۱۳) - كەل زەيتونى مەل + شىلە مەنگۆن بۆرئ بە شاف و بۆرئە ئاومەكە جراعەتاوى چەند جارىك چاكى دىكا وە تا ماوى ۵ رۆژ قەترەى رۆژ زەيتون و بادامە تالەى بكاكە گۆل جارى سى قەترەى كە بۆگراى نامىن .
- (۱۴) - تۆرە ۵۰ غم + تىشە سىماق ۵۰ غم + يەك لىتەر ئاومەكە بە سى جار بۆرئە بۆ ئىوانى گۆنچەكەيان رۆبە دىكا بە مۆى رۆژ بۆنى چەورى و كۆلەستۆل بەمە چاك دىكە .
- (۱۵) - كۆنجى سور + كۆنجى سى ئەندازە يەك بۆستى ئو كەلەكەى بچى بە گۆل ئىشاودا چاك دەبى .
- (۱۶) - ئو كەلەكەى جگەرە بۆرئ بە گۆل ئىوانى كە گىاندو دەچىتە ئاومەكە يان قانگ بۆرئ بە جگەرە ئاومەكە دىنە مەورە بە مۆل رۆژگار دەبى .

قەلەۋى ۋە خوتۇن زۇر بوون

- (۱) - سىۋو قىيامىن ۸ تىددايە ۋە ئاسنى زۇرە خوتۇن زۇر دىمكات ۋە قەلەۋى دىمكات.
- (۲) - تىۋى خولۇردىنى ئاۋى تىۋى خوتۇن زۇر دىمكات ۋە مۇڭ بە مېز ۋە قەلەۋى دىمكات.
- (۳) - دۇشاۋى سىپىنناخ + ئاۋى ھەنار بۇ خوتۇن زۇر بوون بۇ ئىرانى رەنگىيان زەردە بەمۇنى ئەلەسەرمۇزۇ باشە رەنگىيان جوان ئەمكات.
- (۴) - ئاۋى ھەرمىن كىۋىلە بىكوتىۋى جارى يەك پىالە زۇر سىن جاز ماۋە ۷ زۇر بۇكەم خوتۇن زۇر باشە چەمىرە لە خوتۇننىش لا دەپات.
- (۵) - قىنگر ۋەك بىكوتىۋە جارى ۵۰ غم بە كوتىۋى + ئاۋى بىكولنىت ۋە بخورنىت بۇ قەلەۋى زۇر باشە بۇ غودەش بەكەلەكە.
- (۶) - يەك پەرداخ ئاۋى سىۋو + يەك پەرداخ ئاۋى تىۋى + يەك كەچەك ھەنگوۋىن زۇر سىن جاز بخورنى ماۋە ۷-۱۰ زۇر.
- (۷) - ھەنگوۋىن يەك كەم + پەشەكە ۲۵۰ غم + پەزىانە ۲۵۰ غم بەھارنىت ۋە تىكەلاۋ ھەنگوۋىنەكە بىكوتىۋى زۇر سىن جاز جارى دىۋو كەچەك بخورنى.
- (۸) - خولۇردىنى قىنگر بە كولاۋى بە كالى خولۇردىنى ئاۋىكەكە مۇڭ بە مېز ۋە قەلەۋى دىمكات.

بۇ دان ئىشە

- (۱) - تونكىلى قەرىكە گوتۇز + كەرمومۇز + مېخەك + سىر بىيان ھارە + يەك لىترناۋ بىكولنىت ئەمجا لە دەمى رابدات بۇ دان ئىشە.
- (۲) - مېخەك + تونكىلى ھەنار + تونكىلى قەرىكە گوتۇز + تۇزى خوتۇن بىيان ھارە + ئاۋى بىكولنىت جارى يەك كەچەك لە دەم رابدە (غەرىغەرە).
- (۳) - مېخەك يەك كەچەك + چا يەك پىالە بخورنىت زۇر سىن دان ئەشكىنىن يان بىكەتە سەردانى.

قاچ و دەست سىر بوون

- (۱) گەزەنە + مازو + گەزگەل + خەنە بىيان ھارەشەر بىيىن ژۇر پىن يان لە دەستە سىر بوونەكە بۇ چەند جارىك چارەى دەستو قاچ سىر بوون ئەمكات و بۇ ئارەق كۆرۈنەرەى دەست و قاچىش چاكە بۇ بىرىنى شەكەش چاكە.
- (۲) -گۈلى پىشەو يەك كەچەك چا + يەك پەرداخ شىر بخورنەت دەست سىر بوون چارە ئەمكات قاچ سىر بوون چاك ئەمكات.
- (۳) -كۈنجى + تۈر + گۈزەل جارى ۵۰ غەم بخورنەت پۇزى سىن جار مازەى ۲۱ پۇز بۇ دەست و قاچ پۇزىلەى چارەكە بەلەزىن چارەى ئەمكات .

نەھەشە كەنى غودە

- (۱) -خوارىنى ۸۰% مادەى يۇدە بۇ مازەى ۱ پۇز بۇ ئەلەنى غودەى ساميان ھەيە غودەى سامى ئەرەلى يا ئەلەلى مادەى كە يۇدەى تىيا بىن لە گەلە گىيا دا ھەيە كە مادەى (تەمۈل) (تاتەن) (پىتۈل) مىكروپ كۆزەن
- (۲) -۳۰ غەم پەزىانە + ۲۰۰ غەم تەرەتەزە تىكەلەۋى بەكە ئەمجا سىن كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بخورنەت پىشەن ئان پۇزى سىن جار مازەى يەك مانگە.
- (۳) -كەلە گۈزەل ۲۰۰ غەم + كەلە پەناۋچ ۲۰۰ غەم + قەيتەران ۱۵۰ غەم بە ئەندەزەى تىكەلەۋ بەكە ئەمجا نو كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بخورنەت پۇزى نوو جار مازەى يەك مانگە.
- (۴) -كۆزەلە + ماكوز يەكەى ۲۵۰ غەم بە كۆتۈرەى جارى نوو كەچەك + يەك پەرداخ ئاۋ بىكولنەت و بخورنەت پۇزى نوو جار مازەى يەك مانگە.
- (۵) -ئەۋى گەزەنە ۵۰ غەم + ئەۋى تىرە ۵۰ غەم + ئەۋى لىمىزى شىرەن ۵۰ غەم + ئەۋى سىر مادەى يودە و كۆگەردىيان ھەيە بۇ غودە زەپراشەن.
- (۶) -تەنگرى ۵۰ غەم + نوو پەرداخ ئاۋ بىكولنەت نوو جار بخورنەت بۇ غودە باشە يۇدەى تىدەيە.

ناوی گیایان و سیفانە گەپان

گەول - گەپ (عەرەبی) :- ئەم گیایە لە کوردستاندا دەرویت لە بارەیی ئەرمانەرە کەلکی ئی وەرەمگەری ئەمەل خۆردن بەکار دێت لە شاخەکاندا بە دەم بەرمەرە دەرویت گەلای شین و پانە پیازی مەپە.

گەپتەرە - سەفرا بەر (شەرقی) :- ئەم گیایە لە بارەیی ئەرمانەرە و سودی زۆرە لە کوردستان دەرویت زۆر بەکەلکە بە ئەندەزی ٢٠-٤٠ سم بەرز دەپیتەرە و لاسکی باریکە ڕەشە گەلەکان و سەزە بە دەم شاخەرە دەرویت لە شوێنی نە ناگدا کە ئاو دار بیت کەم گیایە زۆر سودی مەپە بۆ زۆرێک لە ئەمەشەکان.

گەولە ئەستێرە - گەولە ئاسۆ (اسطوخودوس) :- ئەم گەولە لە پێدەشتەکاندا دەرویت سودی ئەرمانی ئی وەرەمگەری لە ئاوڕەستی مانگی بەهەردا گەول ئەکات لە شاخی مەراجی گوندی سەردۆش سەر بە شاری مەریواندا زۆرە ئەم گیایە ٥ پەرمە تا ٢٥ سم لەزەوی بەرز دەپیتەرە گەولێ ڕەنگا ڕەنگ و جوانە بۆیە پێ دەپلێن گەولە ئەستێرە.

گەولە جەم - دۆشە (أذن الفارنبطی) :- ئەم گیایە لاسکی باریکە لە بارەیی ئەرمانەرە سودی ئی وەرەمگەری بۆ ڕۆژێک گەولە جەم لە ئاوچەیی دەشتەکاندا دەرویت تا ٤٠-٥٠ سم لە زەوی بەرز دەپیتەرە.

سەر - سەرە کێویە (شوم - گراش الدب) :- سەر لە بارەیی ئەرمانەرە سودی زۆرە لە رادە نایەت بۆ مەمو مەولێک پێویستە و بەسودە لەسەر شێوەی کەرەم و پیازدا بە لە ناخیری مانگی بەهەردا دەکەوێت.

کێوێ - کێوێ (گراش لبطی) :- کێوێ لە کوردستان زۆرە چەند جۆری مەپە ئەم کێوێلە گیایەکی کێوێ مەتەمی توندە گەلەکی لە شێوەی کەرەم دەچێت، بە ئەندەزی ٢٥ سم گەلەکی بەرز دەپیتەرە وە لە ناخیری مانگی بەهەردا و شە دەپیتەرە تۆرمەکی لە شێوەی تۆری پیازە لە بارەیی ئەرمانەرە سودی زۆری ئی وەرەمگەری.

کەرەم - کەرەم (گراش روسی) :- ئەمەل خۆردنی ڕۆژێک سودی ئی وەرەمگەری.

پیچک، پیچک (کراث السب السب) :- گدای سحرز و سن سوچه گولی زمره له شاخه کانی کونستاندا زمره مسودی نهرمانی لی وهرده گیرت له شاخی میراجی و گولبهن دا زمره خملکی گوندی سحرزوش بهکاری دینن.

پياز - پيواز (بصل) : چمڪندڙ جڙي هيٺ جڙي سڀني سونر له همويان سولي زغرتو پڻ
مروغ (K.C.E.D) تياره.

سبزر - سبزی زهره (الصبر) - ۱- نم گیایه له گزیده سبز دهرنیت له باره‌ی دهرمانره سوودی
مؤزده بزرگی چندی میشه دمکات په‌مکه‌کی دهرمانه‌کی مکی نستوره و گه‌لای پانه و مکو
داره له‌دینده دهرنیت.

گیاهان ژان - خاویز (به هندی) (ذیل الفار): - ثم گیاه لباردی درماتیمه سودی زنده
 بوی داخلی و خارجی جسم سودی بی و مردگی بی ثم گیاه شاخه‌کاندا دهریوت تا ۶۰ سم
 بمرز دهریوت به چور لسله سوزماتیمه زنده شاخه مانگی به مار گول دهریاتیمه
 خوشه لاسکی چورگوشیه لسله شاخه‌کاندا دهریوت له گوندی خاویز سر به قمرخ دا
 دهریاتیمه دهریاتیمه.

گولہ مزالی - گولالہ سورہ (لالہ حصراء): - ہم گولہ بمعنایں معریت سورہ مؤد و سبی
 ہمہ گولہ سورہ بمعنایں پین بعلین، تا ۳۰ صم بعز دعبیتہ وہ گیای ورنہ توڑمکی
 رمشہ.

گیا مداحم - رنگو لبچک (هوارامی) (فیصوم انشی) :- نم گیایه بؤ ملحوم و برین سودی
زقزه لاسر شیوی بهون مهریت گولی موز و سور مهریت داری ملهمی پین دملین له
ناوجی بینخوین دا زقزه.

قوام - پدله سوره - سفین -۱- سودی نر مردمگرنی وه لسم شینوی جویه تا ۷۰ سم متر
بعز دمنتره گیای باریک و در نر

زىككەلە قىلىپ بىرەنە لىك، شىخ غوراسانى ۱- نەم گىياھ بۇنى خۇشە و لە ھەمو شوتىنكى
كۆزدىستاندا زۆرە بۇنى ومكو بۇنى ھەزىن تۈندە لەئاوچە شاخاۋىيەكاندا دەرۋىت بە
بەزىرەدە بۇنى يىنى دىلەن بىرەنە لىك.

گولہ تالہ (ورد الیاس) ۱- نم گیایہ بقرنی (جراحہ تار) کو مکو مطعم سودی فی
ورمکری.

تەماتە مارانە - زۇلە (ست الحسن) ۱- ئەم گىياھ لەسىر شىنەۋى تەماتىيە تا ۵۰ سم بەرز دەپىيىتىرە بىنچ دەپىيىت بە ۴م تەماتىيە ئەم گىياھ زۇرۇدە پىن دەپىيىت تەماتە مارانە گىياھىكى سىمدارە (زۇلە) بۇنى ۋەك بۇنى تەماتە ۋايە .

كارگە شىرى - ھەلچىرە شۇنى - قارچەك دار (ھارپوقون) ۱- ئەم كارگە زۇلە ۋايە مەلەكە مەككەلەر (زۇلە) .

بەردەگىيا ۋەكە مەلە (ۋايە) ۱- ئەم گىياھ لە منتىقە پىنجۋىن زۇرە تا ۷۰ سم بەرز دەپىيىتىرە لاسىلىكى پەقە گۈلى زەردە مەگىرى بۇيە پىن دەپىيىن بەردە گىيا بە ئارەمەت دەپىيىت .

جۇزى ۋەك (ھاسان) ۱- ئەم كوردەستاندا زۇرە لەسىر شىنەۋى جۇيە لە دىمە دا دەپىيىت بە قەراخى جۇگەدا .

جۇزى شامى - جۇزى ئوسەر (ھەمەل) ۱- تا ۶۰ سم بەرز دەپىيىتىرە بۇ دەپىيىن سودى ئى ۋەردەگىرى .

تۆلەكە مارانە - مارگولە (ھاسان گىيە) ۱- لە بارەى دەپىيىتە سودى ئى ۋەردەگىرى ۋە لە كوردەستاندا زۇرە .

دەكە ئالەت - زۇلە (ھاسان) ۱- ئەم گىياھ پەگەكى سودى ئى ۋەردەگىرى پەگەكى سودە ئەم گىياھ دىمەيە لەلەي خەللىكى بە تەسپونى ئاسراۋە بە ھارپاندا پەگەكى كۆلەكەنەۋە بۇ كارى دەپىيىن .

شەرىدار دارگەك (ھاسان) ۱- لە كوردەستاندا ھەيە تا ۱-۵ مەز دەپىيىتە گەلە پانە مەمەتە .

شەپەنگ - بۇ ئالە پەشە (ھاسان) ۱- گۈلى زەردە بە كۆمەلە پەرە تا ۵۰ سم بەرز دەپىيىتە گەلەكە پەگە پەگە گۈلۈ گىيە كەللى ئى ۋەردەگىرى ..

زەردە شەپەنگەل (ھاسان) ۱- بۇ ئەخۇشى داخلىش كەللى ئى ۋەردەگىرىت لەگەل شەپەنگ يەك پەگەلەر مەلەكە بە مەلەكە .

گۈلە ئۇيۇرۇلە . گۈلە مەلە (ھاسان) ۱- ئەم گۈلە سودى زۇرە تا ۳۰ سم بەرز دەپىيىتە ۋە پەگەكى سودە ھەيە .

جۇتالە ، يەۋە تالى (ھاسان) ۱- بۇ ئاۋەل بەسۋە .

گیانگیر - کرم کوک، ده‌لایه‌ل (شوکران مغیر) ۱- نیم گیایه ژلرویه بقرین و سودی نی و مردمگیرنی گولی سپی و پاش گول دمبن به درک (گیان گیره) نیم گیایه تا ۱ م بعز دمبنتره دیم و ناری همیه.

گوله گها، گورگ کوک، (قائل النصره) ۱- نیم گوله چوار جزه گولی شین و بنوشه به توپیلله هاره دیوانتره سودی ژور مردمگیرنی له پن دمشنکادا دهریوت.

بغیولله رومی - شیرازی (بایولج) ۱- نیم جزه سودی ژورتره له شاخ دهریوت له گوندی سریش و ناوچی مریوان ژوره گول و برگی گولمکی ژره ۴۰ سم بعز دمبنتره له دهرمیاددا دمست دمگیرنی لاسر بلج دهریوت و گیایمکی و مکو گیای شویت وایه گیای ورده بونی خوشه بونی همیه دمدا.

دهرمانه گیز - سول (حقیقه الماکه) ۱- نیم گیایه سودی ژوره له شاخی دهرمیوانو شاخی میراجی گوندی سریش و مریوان ژور دمست دمگیرنی .

هاز - گوله غاز (ترباق الیض) ۱- نیم گیایه گولی سورمزمان دمبنیوتونده . له باره دی دهرمانیتره سودی همیه تا ۵۰ سم بعز ده‌لای پانه له کوستاندا دهریوت و مکو پیان سعلکی همیه.

دهرمانه نازار - گوله دوری (عاقدر قرصا) ۱- پهری گولمکی و نار گولمکی ژوره له پینجوزن همیه سودی نی و مردمگیرنی و گیای لاسکی و مکو شویت وایه گیایمکی و درو دهریولمکی همیه.

کاشمه - (گرافس البری) ۱- نیم گیایه سودی ژوره و مکو ده‌لای میو وایه له شاخمانی کوستانانی مریوان و سر شوی مریوان ژوره ده‌لای پانه ۲۵ م بعز دمبنتره .
پله‌دان پارسه (راس الملوك) ۱- نیم گیایه پمکی لستور و ژلرویه بقرین بکار دیت ۷۲ سم بعزه.

سول (حقیقه) ۱- نیم گیایه له کوستاندا ده‌لایه بونی خوشه و تا ۷۵ سم بعزه پنی دهلین سولی خرممان.

چولاب لال ۱- لنگل بنوشه و مکو یک وان له باره دی دهرمانه له ناوچی گهرمسیردا دهریوت.

بطلیمی شیرین (لوز) ۱- باخترن جزری می کوستانه پمیز تره‌لر مخته ۱-۵ م بعز دمبنتره (چوله و انهمی پهن دهلین .

باید گفت که (لوز مؤ) - که کورستان را زنده که کورستان را هم به نیش هم لوسر
شده و باله می شرم و به.

گوٹہ راکا (اٹان الفوا اللبني) ۱- نم گياہ لاسکي باريکس ژلوريه يو ملحم بکار دئ.
فاريرو. (بلوط الملك): - در بھري سوي زړه تا ۶ متر بعز دھيتوه له کورستان
کورستاندا زړه له اي خطکي کورستان فاسروه.

فار درویش (قبله) - اتم برخست له همو شاریک هیب بز زینت لسمقامکان دهریونریت
لاسمکمی برکاوید.

تاروک - تایلند (المحس) ۱ - نام درخته لسمر شیوهی دویبه له قراضی سیوان زنده له کلاړو و دهرېندیخان همیه بو لغزو گرانتا سودی فی ورمهگری پنی مطنین نمرانه لغزه.

گولگہ نم (علیر ، قنطورہ) ۱- پرنکی گولنگی شین و سورہ گولی تزیلہ بہ پن
ہمشتکاندا ہریت۔

فادرلەر خەلوان (أرجوان): ۳ مەتر بىرەزە گۈلى مۆرۈ جۈۋان
كوردىستاندا ھىيە.

گھر گول (الشوكه البريه) اس قسم شوئیکی کھڑا ستاندا زردہ گھاسی پانی و نمکاریہ گولی بہ تزیلہ مؤردہ۔

توتن کیزی - گوشه‌نمود (غلل بقدره) - گولی زمرده گه‌لای پانه تا ۶۰ سم بعرضه گه‌لای شینه لاسکی باریکه له دیمدا دهریوت بۆ ده‌وانگرنی برین سودی زۆری لێ وهره‌نگری . جزی باخی - (فلس) له‌سه‌ر شینوی گه‌نمه ۷۰ سم بعرضه له دیم دهریوت گیای گه‌لاکسی باریکه .

بازرغنه لنگه (گلچين) ۱- كه قهوي گياكسي ورده و باريكه له شاخه بزمكاندا دهرښت له باره ي
دهرمانگره سودي زغره .

بزرگه کیویه (هینق الراعی) - پندمشتکاندا دهریت گولنی زمره گله‌ای ورده
 به‌مندی‌دهی ۵۰ سم برز دمیته‌ده.

تونله گيا - تهرغين (الهوران) ۱- هم گيايه مالي كروه لاي مسره فريشكان نذر
كه لامي ورنه باريكه بوني خوشه .

بنامه ترم - پوربج (افان الفیل) - نام گیایه له پینجوتن معیه لمارو چمو روبرمکاندا
تا ۱,۵ م برز نمینتیره کورک و دار و گه لای له گونچکه فیل نمچن لاسکی سورده گه لاکسی
به نمندازی گوی فیل کمره تره پنی نملین بناره ترم گیایمکی ثابیه بی نار نارئی بؤ
نمران سودی زرده.

شروی - شجوه الصوب) - نام گیایه له شاخمکانی کوردستاندا زرده بؤ برینی
جرامتای مملهمی ن بروست نمکرت گم گیایه له ناوچی ممراماندا زرده.
گوله همنگ - گورنه گیس (افان الایض) - السنطینی پنی نملین له شاخ و نمشتی
کوردستاندا زرده ، گولی زمره نیومتر برزه تا می تا له بؤ نمرانی سودی زرده به
گوله همنگ ناسزاده.

قارچک گولانه ، کارگه گیلوی (شاریقون) - نام قمرچکه ژلویه ناخورت له باره
نمرانیمره بؤ نازری جسم کلکی ن ورممکری.
قارچکی جنانی (شاریقون القاتل) - ژلویه لمارو بی دا نمریت بؤ مملهم سودی ن
ورمکری له دیم دا نمریت له ماوین دا نرکمکی شین نمینت.
کولوار (ساقول) - نرکیکی شینه پنی نملین نرکه کمره نمست نمکرت نیمچه
نرخته.

چواله لوسکه - نازنگ (لوز الفیل) - له شاخمکانی پینجوتن زرده له مملهمه .
جباری کزوی - کمرهوز کزویله (بقولونن السری) - لاسر شینوهی کمرهوز تا یک م تر
برز نمینتیره لاسر چنار لای مملهم چیمه متو که زرده له گوی چمدانم گیایه
گه لاکسی له شینوهی جه علمریه گیایمکی ثابیه له گوی چم و روبرمکاندا نمریت .
گوله فیرو - همره له (طی) - له ممو جینگایمکی کوردستاندا نمست نمکری لماره
نمرانیمره سودی زرده تا ۱,۵ م برز نمینتیره گولی رنگاو رنگ نمکری گه لای پانه رمکی
کروه دله.

تنگری - نازنگه - چواله تاله (لوز البری) - چواله تا له بادامه تالیشی پنی نملین له
باره نمرانیمره کلکی ن ورمکری نیمچه نرخته له شاخمکاندا نمریت گه لای ورده
لاسکی نرکویه .

غوبد - شویته (فیت) - لاسه رشینوهی و زیاده سودی نمرانی زرده گیایمکی ثابیه بؤنی
نرخته.

چهارم (بَنَجَر) ۱- له باره‌ی درمانیهره سودی ن ورمه‌گیرن له ۸۰٪ فیتامین تی‌دی‌ای به‌لام
بۆ شمره باش نییه خوونن زۆر ده‌کات گه‌لای پانه و گه‌لای سودی بَنَم‌کمی ۵۰۰ سم
ده‌ییت.

گوله هه‌زار (رَاسُ الطَّيَالِ) ۱- گولی پمگار پمگه‌ سودی درمانی زۆره‌ لاسم شینوه‌ی گوله
مینزیه و گولی وردن له گویێ چه‌م و دوبرمه‌کاندا ده‌یوت گه‌لای پانه‌یک مه‌تر به‌رمز
ده‌ییت.

گوزیان (اَصْلَانُ الثَّوَرِ) ۱- له باره‌ی درمانیهره سودی زۆره له هه‌مو
جیگایه‌کی کوردستانه هه‌یه گه‌لای پانه‌ی نه‌گایه‌ گولی سۆر ده‌گیرن نامی گوله‌کی
شیرینه له‌لای هه‌مو که‌سێک ناسروه به‌ گوزیان به‌لام گاوزیان.
گیا سلواوی - گیا نالوش (هَوَکَةُ الْيَهُودِ) ۱- نه‌م گیا لاسم شینوه‌ی گوزیان به‌ گیاره‌په‌گه‌ که‌ی
سودی ن ورمه‌گیرن گه‌لای پانه تا ۶۰ سم به‌رمز ده‌ییت له‌لای که‌ی نه‌کی وردی هه‌یه .
قامیشی گهره‌یان (حَمِيْزَمَان) ۱- دای حه‌یزمه‌راق پێی ده‌لێن .
که‌له‌م گولی: سودی درمانی هه‌یه له‌ کوردستاندا زۆره‌ گیایه‌کی ناویه گه‌لای پانه به
که‌مه‌له.

تۆپه که‌له‌ (کُورْب) ۱- ماده‌ی کالسیۆمی زۆره (فیتامین C.D.K) تی‌دی‌ایه .
تڕێ پشه (عُودُ الرِّيحِ) ۱- به‌لای تڕێ یان باخی مینوی پێ ده‌لێن تڕێ چه‌ن جوژی هه‌یه و
ناوه‌کی بۆ هه‌مو جوژه نه‌خۆشیه‌ک سودی هه‌یه .

زێهانه‌ کێویله (رِهْهَانُ الْبَرِّ) ۱- گیایه‌کی بۆن خۆشه‌ گولی سۆر و سپی ده‌گیرن له باره‌ی
درمانیهره سودی زۆره نه‌م گیا له‌ نه‌م دا ده‌یوت گه‌لای پانه و تا ۴۰ سم به‌رمز ده‌ییت.

هه‌میشه به‌هار (الزَّيْبَةُ) ۱- ۳۰ سم به‌رمز ده‌ییت له‌ گه‌لای پانه‌ی لاسکی باریکه
گولی زهره که‌له‌ی درمانی زۆره له‌ ده‌شت و نه‌ریش ده‌یوت وه‌ مالی کره‌وه‌ی گیایه‌کی
ناویه.

هه‌هار چه‌مه‌ر (قُوس) ۱- لاسم شینوه‌ی تۆزیه سودی درمانی هه‌یه .
کوله‌ شینه‌ دینی (لُوحُ بَرِّی) ۱- بۆ هه‌ندێ نه‌خۆشی سودی ن ورمه‌گیرن گیایه‌کی وشکه
گه‌لای پانه.

کوله‌که زهره (قَرَعُ هَصَلِی) ۱- نه‌م جوژه کوله‌که بۆ به‌ردی گورچه‌یه سودی ن ورمه‌گیرن
ناوه‌کی ده‌خوونته‌یه بۆ چاره‌سه‌ره‌ گه‌لای پانه‌ی گولی زهره وشکه به‌زمه‌ییدا
به‌لای ده‌ییت.

زیره سوز (کهن ارضی) ۱- زیره سودی دهرمانی زوره زیری ره شیش همیه و شینویمان له یکمه به لام زیره رهش به میز تره تا ۷۰ سم بهرز نه بیتیره گیاهی ورده مارین تۆدمکات.

ریشه دهرمان (سپار) ۱- نیمچه ترخت گه لاکسی و مکو گه لای مژود وایه له ناوچهی لورکان زوره گه لاکسی و شک دمکری گیایمکی دیمی به.

گوله عرصررگوله ساگرین (شجره مریم) ۱- گیایمکی یک سالیه سودی دهرمانی لی و مردمگری لاسلکی باریکی گولن زهنگولیه ، لاسر شینوهی و منوشهیه له ناخر مانگی بهماردا و شک نه بیت .

علی بابا (پادام ارضی) ۱- کملکی دهرمانی لی و مردمگری بروروممکی به مگرهیه گه لاکسی وردی پانه ۵۰ سم بهرز نه بیتیره .

کنگر فرنگی (خرشوف) ۱- سودی دهرمانی زوره وه له همو جیگایمکی کورستاندا کملکی لی و مردمگری .

قهیسه کور- تهره تیزی کینوی (حشیشه الهی) ۱- له رهمنی تهره تیزه به تمهنی کم و زور پیر دهمین سودی دهرمانی همیه کملکی لی و مردمگری لاسلکی باریکی همیه گه لای گیاهی ورده تامی تونده .

قاقله دیمی (قرطم بری) ۱- گولی زهری بون خوشه سودی دهرمانی زوره له شاخمانی برانان و ناوچهی مریوان گوندی سردهش دهست دمکری تا ۱۰م بهرز نه بیتیره گیاه گه لای ورده .

قاقلی (قرطم) ۱- له بارهی دهرمانیهره و مکو قاقله دیمی وایه دل به میز دمکات رهمنی زهره مالی کروره .

سمنای مکی (سنا مکی) ۱- و مکو گه لای دار معلهم وایه سودی دهرمانی زوره بومی عربستان و مکو بملک وایه گیایمکی دیمی له ناوچه گرمسیرمکاندا دهریوت .

گوله دافنی (ارویا) ۱- گولینکی زینهتی و جوانه مالی کروره معلهمی لی و روت دمکری گه لای وردی پانه پاییز گول دمکات ۷۰ سم بهرز نه بیتیره گه لای دور فاقه .

په نجه دال (گوله سارام (شروق صفر) ۱- ۸۰ سم بهرز مرگولی زهره همو گیاه کملکی دهرمانی لی و مردمگری تۆدمکسی لاسر شینوهی پولکه مارانه وایه به پنج دهریوت .

وج : پیره گیاه (زیه) له بان ۱- به زمانی سوزانی پنی دملین له باده شودلوی سودی لی و مردمگری .

زیرین سلوز (کیون ارنی) ۱- زیره سودی دهرمانی زؤره زیری پوشیش همیه و شینویه
له یکه بهلام زیره ی رهش بهمیز تره تا ۷۰ سم بهرز دمبیتوره گیای ورده هاوید
تؤرمکات.

بهشه دهرمان (سهار) ۱- نیمچه درخته گه لاکهی و مکو گه لای مؤرد وایه له ناوچهی بوکا
زؤره گه لاکهی وشک دمکری گیایمکی دیمی یه.

گولنه عهره زه گولنه لاکری (شجره مریم) ۱- گیایمکی یکه سالیه سودی دهرمانی
و مردمگری لاسلکی باریکی گولنی زهنگولیه، لاسر شینویه و منرشیه له ناخر مانگر
بهماردا وشک دمبیت .

علی بابا (اسانام ارنی) ۱- کملکی دهرمانی نی و مردمگری بهروبو مکهی بهر مگر یه
گه لاکهی وردی پانه ۵۰ سم بهرز دمبیتوره .

کنگر لرنگی (غرشوف) ۱- سودی دهرمانی زؤره وه له همو جیگایمکی کوردستاندا کملکر
نی و مردمگری .

قهیسه گور- لهر پلیر زه کیوی (حشیشه الهیدی) ۱- له رهسمنی تهرمیزه یه تمسنی کم و ز
پیر دمبیت سودی دهرمانی همیه کملکی نی و مردمگری لاسلکی باریکی همیه گه لای گیایم
ورده تامی تونده.

قاقله دیمی (قرطم بری) ۱- گولی زهر دو بون خوشه سودی دهرمانی زؤره له شاخهکان
بهرازان و ناوچهی مریوان گوندی سردهشت دمکری تا ۸۰ م بهرز دمبیتوره گیای
گه لای ورده.

قاقلی (قرطم) ۱- له بارهی دهرمانیه و مکو قاقله دیمی وایه دل بهمیز دمکات رهنگی
زهره مالی کرده.

سهنای سکی (سنانکی) ۱- و مکو گه لای دهرمانی وایه سودی دهرمانی زؤره بومی
عربستانه و مکو بملک وایه گیایمکی دیمی له ناوچه گرمسیرمکاندا دهریوت.

گولنه داودی (ارویا) ۱- گولنکی زینتی و جوانه مالی کرده ملهمی لاسریت دمکری
گه لای وردی پانه پایز گول دمکات ۷۰ سم بهرز دمبیتوره گه لای دوو قاقه.

په نهجه دان گولنه لارام (سروق هضر) ۱- ۸۰ سم بهرزمر گولی زهره ملهمو گیایه کملکی
دهرمانی نی و مردمگری تهرمکی لاسر شینویه پولکه مارانه وایه به پنج دهریوت.

وچ : پیره گیای (ازیه) له بیان ۱- به زمانی سقرانی پیژی دملین له باده سودی سودی نی
و مردمگری .

هغه لایه له لمار کورنۍ (ګزېره الشعب) ۱- هم ګیا په ژرغویه به میچ شپوهیک بڼ خورېدن کولای
نۍ ورنه مګر کوشنېدیه قلمکې تا ۶۰ سم بهرنۍ بیتیره کولای زمره ګه لا و ګیا کې پانه
و دوفاته.

خړنځ - پاکه متیار (خړنځ) ۱- ګیا کې یکه سالېس سودی دهرمانی نۍ ورنه مګر
ګه لای ورنه دپکارویه پمنی شپه.

چېق چقه (هند یسوا) ۱- ګاسنیشی پی نملین له بهرې دهرمانه زور بهسوده بڼ همو
همکېنیک پیوسته شفا بهخته له کورستاندا زوره ګه تایبې ته له مریوان ګه لاکې پانه
و دپکې ورنه میه کولای زور دهرمانی ټورمکې ورنه.

ګلږ (بلج - کمالک - الزالک) ۱- له کورستاندا زوره سودی دهرمانی زوره ، برخه به
له ندره لای برخه می بهرنۍ بیتیره له مریواندا زوره ګه لاکې پانه و دوفاته ورنه
پنۍ مریوان وایه.

له لمار ګلږ - ګلږ ۱- ګیا کې یکه سالېه له زور شونې کورستاندا دهرمانی سودی
دهرمانی زوره.

شمرین (کوله زنگم فضل الکاولینا) ۱- هم کوله زینته ته مالی کرله ګیا کې ثاریه تا ۵۰ سم
بهرنۍ بیتیره.

کوله پیا له ۱- هم کوله سودی دهرمانی زوره له کورستاندا له شاخکانی بهموسرته
جوانږ دهرمانی بیتیره.

فارچینی (شور سینی) ۱-
توینکلی سودی نۍ ورنه مګر بڼ

زوری می نه خوشی مرقف هم برخه له (سین) و (نمندنوسیا) میه

نیلوفهر (شب النهار) ۱- هم ګیا لاولای ټاوی بڼ مرقف به سوده کولای دهرمانی نۍ
ورنه مګر له ناو داود دهرمانی کولای مرقف سپی و زمره ګه لای پانه بهسره ناو داود بلور
دهرمانی بهترین دهرمانه بڼ نه خوشی (یرقان) زمره می له ناو ګواو مګاندا دهرمانی بیتیره.

کوله نیوه (شاهانج) ۱- داندیشی پی نملین له بهرې دهرمانی بهسره و سودی زوره له کولای
چهره چنګای شیمار ۱- دهرمانی بیتیره ۱،۵ بهرنۍ کولای زمره ګه لای ورنه و لاسکې چور
ګزشمیه.

ګیا چناله (ګیس الراسی) ۱- له همو چنګا کې کورستاندا میه کولای دهرمانی زوره (۱ تا
سم تا ۱،۵) بهرنۍ ټورمکې ورنه.

بهری - بهی (صفر جل) ۱ - به میوه به همشت ناسرود له بارهی دهمانیهره زرد زرد
بمسورده - به ختر که لای پانه.
کاتوس - گوله خه پله (صبر) ۱ - در کینکی زینتیه مالی کراره زیانه خسویش پنی دملین
لسمر شینوهی زمانی گایه.

درکه بولینه - درکه گموه (شوکه عشار) ۱ - هم گیاه که مانده جیوه و نقری تیدایه زرد
بمسورده له کوردستاندا زرد بوزیرنی سودای عکونی معلهمی فی دروست دکرئی تا ۸۰
سم بهر دمیته به له دیم دا دهریت.
تولی - گزنیو - (گزیوه) ۱ - له بارهی دهمانیهره وه سودی زرد له کوردستاندا زردی فی
دهرین.

گله گله - یو کوژ - دهمانه لسمر (کین) ۱ - هم درخته له ناوچهی دهرینه دیخان که لار
پنی دملین دهمانه لسمر له بارهی دهمانیهره و سودی زرد گرخته شینوهی وه بی
وایه ۴ م بهر دمیته به.

شویو - گیاه (غیر اصغر) ۱ - تا ۴۰ سم بهر دمیته به وه درنگی جولنه گولی زمره
مژ دکرئی گله لای پانه سودی دهمانی زرد گیاهی دیمی به لزمویه بایر مکاندا
دهریت ناخر مانگی بهار گول دمکات.

گوله کلویان - گوله فلههاد (شراچ) ۱ - چمند جوری هیه مالی کراره دهشتیش هیه له
بارهی دهمانیهره سودی فی وهر دگرئی.

لار فسلق (جلسون) ۱ - درخته له بارهی دهمانیهره سودی فی وهر دگرئی گله لای پانه و
میومکی له شینوهی بادامبه لوم خره.

لار دهمان - صبر (صبر) ۱ - به ختینکی کینوه له مکه کی معلهم دروست دکرئی بژ
(جزایر) گولی -

شیریز - (نجر) ۱ - هم گیاه له ولاتی کوردستان زرد بهر دمیته به
سودی دهمانی زرد بژ سوز گله لای گیاهی ودر باره که گیاهی ناوب له
نوز دهماندا زرد جوتیار پنی فی یمنی.

گوله ناگزین گوله عرصر (بصور مریم) ۱ - گولینکی زینتیه مالی کراره له شاخیش دا
هیه.

بەردىشكىن بەلغىدار (خۇز) ۱- ئەم گىيايە قۇزى پىن تەلپىن لە بارەى دەرمانىيە سودى زۆرە
لەسەر بەرگىيىت.

قۇيۇ (خۇز) ۱- ئەم ۋەگە سودى دەرمانى زۆرە لە گوردستاندا دەرۋى چەند جۇرى
مىيە سىپى و زەرە مۇز ۲۰ سم بەرە گەلە پانە لاسلىكى سەمۇزە لە ئاخىر مانگى بەماردا
گۈل ئەگىز.

ئۇلكا (مەس) ۱- نۆك بۇ خۇلۇنى پۇژانە مۇز سودى ئى ۋەردەگىزى .

گاگۇز - گا گۈل (قاتال البقر) ۱- ئەم گىيايە يەك مەتر بەرە دەرمانىيە ۋە گۈلى سىپى ئەگىز
لە پاشان ئەم گۈلە دەرمانى بەرە گىيەلىنىشە ۋە مەكە نۇمىنەك ۋەيە ژۇلۇيە بۇ
خۇلۇد ناپىت.

شەشك (شەشك رىشوان) ۱- نىختىكە لە سە شىۋەى مۇز بەرە ۋە مەكە بەرە مۇز ۋەيە تا ۲۲
بەرە دەرمانىيە لە سەلىمانى لە باغى گەشە دا ئەپىنرەت بەرچاۋ ئەمەرىت گەلە ۋەيە
پانى مەيە.

پىرەتەقال (پىرەتەقال) ۱- نىختىكە مەمەكى بۇ سەشكە سودى زۆرە كەلگى دەرمانى ئى
ۋەردەگىزى مەل لەسەر شىۋەى پىرەتەقال .

دارلارلە (دارلار) ۱- نىختىكە بۇ زۆرەى ئەخۇشەكەن كەلگى ئى ۋەردەگىزى .

دارلارلە (يوسف الللى) ۱- نىختىكە ۋە مەكە پىرەتەقال ۋەيە سودى زۆرە بۇ مۇز .

ئالەف پىچ (القيسون) (قۋاۋ الجەنۇن) ۱- لە بارەى دەرمانىيە سودى ئى ۋەردەگىزى خۇزى
دەرمانىيە بە گىيەلىگىيە بەمەزى مەكە ۋە مەكە ناپىنرەت ئەم گىيايە ۋە مەكە تالە بەمە ۋەيە
مەمەكى ناپىنرەت ۋە خۇ دەرمانىيە بە گىيەدا.

زەمەران (زەمەران) ۱- سودى دەرمانى زۆرە زۆر بە نىختە گۈلى زەرە تا ۳۰ گەز
دەرمانىيە ۋە مەكە گۈلە نىزگەس ۋەيە.

گۈلە مۇنەك (قۇنۇل) ۱- ئەم گىيەلى سودى دەرمانى زۆرە گۈلى سىپى ۋە شە تا ۴۰ سم بەرە
دەرمانىيە نە جۇرى مەيە گەلە گىيەلى ۋە مەكە بارىكە گۈلى مەنگاۋ مەنگە دەرمانىيە ۋە
لاسلىكى پىرەمۇش نەيە.

ئەسپون - سابۇنى (قۇنۇل بىرى) ئەسپون ۱- بۇ مەلەم بەكار دىت سودى ئى ۋەردەگىزى
چىنگەى سابۇن دەرمانى ئەم گىيە بە مەمەكى لە بارەى دەرمانىيە سودى ئى ۋەردەگىزى
لەلەى خەلگى ئاسرە.

كاسە گۈل (زەرائىكشائىن) ۱- ئەم گىياھە لە كوردستاندا نۆرە لە پىدەشمەكانى دەپوئىت سودى دەرمانى نۆرە ۷۰ سم بەرز دەپيئەره لە ئاخىر مانگى بەماردا وشك دەپيئە.

گىيا مشك (سەزىيەن) ۱- گۈلى بە كۆمەل دەگىرى گۈلى زەردە گەلەي لە شىنەي گۈلى مشكە سودى دەرمانى ھەيە .

گۈلە ئالوز (خالف والىز) ۱- گىيايمكى يەك سالە لە شاخ و دەشتدا دەپوئىت بۇ نەخۇشى (كېد) جىگىر سودى نۆرە گۈلى وردى سېپى دەگىرى گۈلى زەنگۈلەيىيە بۇنىزۇد خۇشە.

كەما (شجرة الإشق) ۱- كەما لە بارەي دەرمانىيە سودى نۆرە لە شاخى مىجرابى و دەرمىيان گۈلدى سەرىش سەر بە شارى مەريوان نۆرە گەلەي گىياكەي ۋەك گەلەي شويىت واپە بۇنى تونۇ تىزە.

تەرىس - تەرو (صفا صافى الذهب) ۱- تەرىشكە لە شاخەكاندا دەپوئىت تا ۲ م بەرز دەپيئەره مەيۋەي وردى زەردە لە بارەي دەرمانىيە سودى ئى وەردەگىرى گەلەي ۋەك گەلەي بى واپە بەلام وردى پەتەرە .

پەشە كەما (أسعد الجوى) ۱- گىيايمكى يەك سالەيە سودى دەرمانى ھەيە بۇ بىرىنى غلونت

كەكەكە (كەيەلە) ۱- گۈلنىكى نۆرە جوانە بۇ زىنەت مالى كرلەه بۇ دەرمانىش سودى ئى وەردەگىرى .

گىيەزە ۱- بە فارسى ھەرىج پەن دەلەين سودى نۆرە قىتامەن (A.K) تىدایە گىياكەي ۋەك گىياي جە غلەي واپە.

ئوكالېتوس (اوکالېتوس) ۱- ئەم ھەۋەكە ۱،۵ گ - بەرز دەپيئەره سودى دەرمانى نۆرە .
فازالوئا (فەلە) ۱- ئەم تەختەسودى دەرمانى نۆرە ھەيەلە كوردستاندا دەپوئىت لە سەرى شىنەي تەختەپە لە كىۋى ھەيەت سۇلتان لە نىزكى شارۋچكەي كۆيەمە دەپيئەرت لەئار شاخو بەردەكاندا چولە فەسەلە سەرزە ۋەرنەگى جوانى ھەيە ۋەك شولە بى واپە لەسەر بىنجى خۇي دەپوئىت.

گىيا ئىر - شەفە ئى (شەفە) ۱- لەسەر شىنەي خۇزىلەكە بۇ بىرىن كەلەي ئى وەردەگىرى شەرىي ھەيە ۳۰ سم بەرز دەپيئەره گەلەي وردى پانى ھەيە ۋە ئاخىر مانگى بەمار تۇر دەكات تۆۋەكەي خەرە.

ناوی هه‌ندیك له كوێ و كیا



قارچكه گولان - كارگی كنیوه



توتن كینوی - گوشه‌نه‌وه



خوژه - گیا دوخه‌وا (سرنیش)



قاقله دینی



گوپژه عه‌ره‌ب



گوله ناگیرین



بۆزانه كینیلکه



گیاهه لجه‌م



زیره‌ی سه‌وز



گوله عه‌ره‌ر



دیرمانه نازار



زبرده شابهنگ - بورانه



فديته ران - سدرابمر



گه نه گنه - باو کو



کرموز



قاتلس



گونه مینا



کوله که زمرده



گونه داودی



کاشمه



خیاره چه مهر



خرنوک - یا که متیار



به یونه زمرده



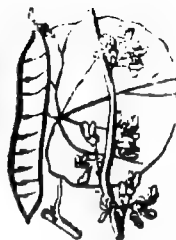
گولهنگ - کوزمک



گولهک سینه‌ی دینی



کرمس



دار لهرخهوان



گولاله سبره



بادامی شیرین-نور



کرم کوز



چت چت



گوله نه‌ورزان



پد نجه دان - گوله نارام



جافری کیوی



ته نه‌سار



قناون



کنگر



سدنای مدکی



گوله هیزو



توپه که لدم



که و مر



به ییونه رومی



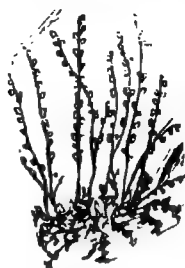
پنجه



گوله جام



ترچک



بهر د گییا



گوله نه ستیره



گولیز



گیاسک



زه‌عف‌ران



گوله لیوه



دار زنبوب



نیار زه‌وگانه



گوله پیاله



کاسه گون



کاتوس - گوله خه پله



گیاه چاوانه



مه لایه لیل



کنیوان



ته‌نگه‌ری - چوانه تاله



ته‌ماته مارانه



تري پشه



گولہ هزار



شہو پو گیاجہن



نو کالی بیتوس



چوالہ لوسہ



کد رکون



بہرہ لہنگ



لاولہ

تہواو بوو
والحمد لله رب العالمین

- ۲..... چىمكىك لە زىانى نووسىر
- ۷..... زىيىگە و دومەل
- ۷..... نەخۇشى گورجىلە
- ۸..... پرۇستات
- ۹..... گرانىتا
- ۹..... گرۇ بوونە دەمارىكان
- ۱۰..... سىل
- ۱۰..... بىرىنى دولانمىگىز
- ۱۱..... التىھابى جىگىرو كىسەى سىمىر
- ۱۱..... نازارو ھەمىكرىنى جومگىگان و ئىمۇنۇ
- ۱۲..... پەلەى سى سىرچاۋ
- ۱۲..... ماپەسىرى
- ۱۲..... پەستانى خوتىن
- ۱۲..... نەخۇشە شەكرە
- ۱۲..... پەس بوونە خوتىن
- ۱۴..... نازارى دىل
- ۱۹..... ئىو دەرمانانى بۇنەخۇشىمىكانى گەدەو رىيۇلە شىفا بەخشىن
- ۲۴..... ھەمىكرىنى ناوخۇو مىندال دان
- ۲۹..... ھەمىكرىنى جىگىرو نەخۇشى زەردوۋىى و كىسەى سىمىرا
- ۳۵..... نەخۇشىمىكانى شەكرەو قشارى خوتىن
- ۳۹..... ئارام بەخش و گرۇبونى دەمارىكان
- ۴۲..... دىمار وەرگىران
- ۴۲..... نەخۇشىمىكانى دىل و تەصفىەى خوتىن
- ۴۶..... خوتىن بەربوون
- ۴۸..... سىل و رەبۇ
- ۵۲..... نەخۇشىمىكانى مېشك (اعصاب)

۵۵	دەرمانى ئارام بەش و ئازىرو شەقىقە.....
۵۶	نەخۇشەيمەكلى مىز بىخۇدلىگەردن و مىزگىران.....
۵۷	نەخۇشەيمەكلى بادارى و ھەمگەردنى جومگە.....
۶۲	ئازىرى ئىسپان و جومگەو شەكست.....
۶۴	دەوال.....
۶۴	زىادىبوونى ئازىزى پىھاوتى.....
۶۸	نەخۇشەيمەكلى گەرى.....
۷۰	نەخۇشەيمەكلى مووى سەرو جەستە.....
۷۱	سەرتان (شېرىپنەجە).....
۷۵	مەھسەرد تەپرو شەك.....
۷۷	دومەن.....
۸۰	گەرتەتو مەلاريا.....
۸۱	زىرەكى بىرو ھۇش.....
۸۲	(جەسەت) ئاللى.....
۸۴	پىتەمەنلى مارو دوورەك.....
۸۵	دەرمەن بۇ لەتو بىردى كىرم و جۇرەكتى.....
۸۷	نەخۇشەيمەكلى جاو.....
۸۹	نەخۇشەيمەكلى قورگ و لەوزەتەن.....
۹۰	نەخۇشەيمەكلى لوت.....
۹۱	قاج قەلشەن.....
۹۲	مىخەك و بالۆكە.....
۹۲	نەخۇشەيمەكلى گوتچەكە.....
۹۴	قەلمو و خوتۇن زۇر بوون.....
۹۴	دان ئىشە.....
۹۵	قاج و دەست سىم بوون.....
۹۵	نەخۇشەيمەكلى غودە.....
۹۶	سوتتاوى.....
۹۶	وەرەمى مەمەك.....
۹۷	ناو گياكان و سىفەتەكەتەن.....
۱۱۱	وېنەمى ھەندەك لە گون وگيا.....
۱۱۷	ناوەرۆك.....

لای راست وینەمی نووسەر
(فایق محمد) ، لای چەپ
وینەمی منداڵیکە خەڵکی کانی
گوردەمەر تووشی ئەخۆشی
کەچەلی پووه ، بەلام ئێستا
چاک بووەتەوە بەهۆی
دەرمانکردن بەمگۆن و گێسا
لەلایەن کاک فایقەوه .



نەمە وینەمی منداڵیکە
ماتیان لەکاتی گوردەمەر
پەشاش ئێمەوهی
گەردەمەر پووه ئەخۆشی
ئێفەجی ، ئێستا چاک
بووەتەوە بەهۆی
دەرمانی گوردەمەری
(بەمگۆن و گێسا) لەلایەن
کاک (فایق) .



ژماری سپاردن (٤٥٧) پێ دراوه سالی ١٩٩٩زایینی ئەلایەن وەزائتی رۆشنبیری

تێبینی: بۆ زیاتر شارەزاییبووتان لەبارەی ئەم کتێبەوه ، ئەتوانن پەیوەندی
بکەن بە کاک (فایق محمد) لە ڕێگەی (بۆیگر محمد) بۆی کاک (فایق) بەم
ناونیشانه : «سێمانی / کانی کوردە ، ناخە مەوقیعی پاسەگانی کانی کوردە» .